மங்கையர் மலர்

ஜூலை '88 விலை ரூ. 4.



காலையில் கல்யாணம்! மத்தியானம் கிரிக்கெட்!!


உங்களுக்குத் தெரியுமா?
கோகுல் பவுடர் தூய சந்தனமும், ஸ்டார்ச் கலவையும் இணைந்துள்ளதால் வியர்க்குருவை அகற்றுகிறது.
கோகுல் பவுடர் கோடையில் சருமத்தை மென்மையாக பாதுகாக்கிறது.
நாள் முழுவதும் கமழும் நறுமணக்கலவை தனித் தன்மை வாய்ந்தது. ஏனெனில் மிக உன்னதமான வாசனை திரவியங்கள் கொண்டு தயாரிக்கப்படுவது.
கோகுல் பவுடர் இனிமை !
தென்றல் போல் குளுமை !
கோகுல் - தூய சந்தனத்தில் தயாரான ஒரே உன்னதப் பவுடர்.
"GOKUL"
SANTOL
TALCUM POWDER

எதுவும் புரியாதவள்

நண்பர்களுடன் விருப்பம்போல அரட்டை அடித்துவிட்டு வீடு திரும்ப நேரமாகிவிட்டது. வித்யாவும் ஊரில் இல்லை. குழந்தை வத்ஸனுடன் பிறந்த வீட்டுக்குப் போயிருக்கிறாள். அவள் ஊரில் இருந்தால் இந்தச் சுதந்திரம் கிடைத்து இருக்காது. நேரத்துடன் வீடு திரும்ப வேண்டியிருக்கும். எந்த ரசனையும் இல்லாதவளுடன் எதிரும் புதிருமாக அமர வேண்டியிருக்கும்.

கணேஷ் வீட்டிற்குள் நுழைந்தான்.

''மன்னி லெட்டர் போட்டிருக்கா...'' என்றாள் கௌஸி.

வாங்கிப் பிரித்தான். 'வத்ஸன் சமர்த்தாக இருக்கிறான். பத்தாம் தேதி வருகிறேன். உடம்பைப் பார்த்துக் கொள்ளவும். சம்பிரதாய வரிகள்.

மாலை நேரத்தின் உற்சாக நிமிடங்கள் மீண்டும் மனத்தில் வந்து போயின. கவிதை, கதை, கதையிலிருந்து தரமான சினிமா, அரசியல் வரை கருத்துக்களைப் பரிமாறி, விமரிசனங்களை அள்ளி வீசி, இவை நிச்சயம் வித்யாவுடன் முடியாது.

''சாப்பிட்டாச்சு...'' என்றான். தம்பி வாசு ஏற்கெனவே தூங்கியிருந்தான். கௌஸியும் படுத்துக் கொண்டு விட்டாள். அம்மாவால் இப்போது இரவில் வெகுநேரம் கண் விழித்துக் காத்திருக்க முடிவதில்லை.

படுத்ததும் தூக்கம் வரவில்லை. எண்ணங்கள் அலைபாய்ந்தன. வீடே நிசப்தமாக இருந்தது. கடிகாரத்தின் டிக்... டிக்... ஒலியைத் தவிர.

நைட் லாம்பின் வெளிச்சத்தில் மின் விசிறியின் சுழற்சியால் ஒரு காகிதம் பறந்து கீழே விழுந்ததைப் பார்க்க முடிந்தது. எழுந்து எடுத்துப் பார்த்தான். வித்யாவின் கடிதம்தான். உடனே அவளைப் பற்றிய நினைவுகள் மனத்தில் கிளர்ந்தன.

ஆச்சர்யமா இருக்கு வித்யா... ஏன் உனக்கு ரசனையே இல்லே...? எங்க ஆபிஸ்ல லஞ்ச் நேரத்துல... எப்படி டிஸ்கஸ் பண்ணுவோம் தெரியுமா...? அவங்களும் லேமேன் தான்...'' என்று பலமுறை சொல்லி விட்டான் அவளிடம்.

பதிலுக்கு மென்மையாகச் சிரிப்பாள். அதை அங்கீகரிக்கிறாளா, மறுக்கிறாளா என்பது புரியாத மாதிரி.

ஒருநாள் வாசு, கௌஸி இருவரும் கேட்கிற மாதிரியே இப்படிச் சொல்லி விட்டான்.

கௌஸி கேலியாகச் சிரித்தாள்.

''மன்னியை நீ புரிஞ்சுக்கிட்டது அவ்வளவுதான்.''

''என்னவாம்...?''

''ஸ்ஸ்... கௌஸி. அண்ணா சொல்றது சரிதானே...'' என்றாள் வித்யா.

''கவிதை எழுதுவானே மன்னி... நீ படிச்சிருக்கியா...?'' என்றான் வாசு.

''ஹே... அப்படியா?'' என்றான் கிண்டலாக. ''எங்கே காட்டேன். கல்யாணமான புதுசுல ஏதோ சொன்னா... அதெல்லாம் கவிதைன்னா போக வேண்டியதுதான்...''

நினைவுகளைக் கலைத்துக் கொண்டு கடிதத்தை மேஜைமேல் வைத்தான். ஏதாவது புத்தகம் படிக்கலாம் என்று தோன்றியது. கைக்குக் கிடைத்த புத்தகத்தை எடுத்துப் பிரித்தான். மறுபடியும் வித்யாதான் நினைவில் வந்தாள்.

'ஹேய்... இந்த கதையைப் பாரேன்...'

'கொஞ்சம் இருங்களேன். அடுப்புக் காரியம் பாக்கி இருக்கு. இவன் வேற அழறான்,' என்றாள்.

''உன்கிட்டே போய் வந்தேன் பாரு...'' அலுப்புடன் நகர்ந்தான்.

இரவின் தனிமையில் நினைவுபடுத்திக் கேட்டான்.

''ஏதோ கதையைப் பத்திச் சொன்னீங்களே...?''

ரிஷபன்

அரைமனதாகச் சொன்னான். கதையின் பாதிப்புதான் அவனைப் பேசத் தூண்டியது.

''...எவ்வளவு அருமையா எழுதியிருக்கு. உனக்கு எங்கே புரியப் போகுது...!''

கையிலிருந்த புத்தகம் அனிச்சையாகக் கீழே விழுந்து அவன் நினைவுகளைக் கலைத்தது. குனிந்து எடுத்தான். புத்தகத்திலிருந்து கீழே உதிர்ந்திருந்தன இரண்டு கடிதங்கள்.

எடுத்துப் பிரித்தான். வித்யாவின் கையெழுத்துத்தான். ஒன்று வாசுவுக்கு. இன்னொன்று கௌஸிக்கு. என்ன எழுதியிருக்கிறாள்?

''கௌஸி... உனக்காக இந்தக் கவிதை. கொஞ்சம் வசனம்தான்.



ஏ... இந்தியக் குழந்தையே!
இவ் வித்தையை எங்கு நீ கற்றாய்?
இவ்வித்தையை எங்கு நீ பயின்றாய்?
இப்பாரத தேசம் பல கோடுகள் போட்டு
பல மாநிலங்கள் நீ என்று கூறுகின்றன
பறை சாற்றுகின்றன.

மொழிவழிப்பிரித்துஇனவழிசேர்ந்ததாக
விளக்கம் சொல்கின்றன.
இதன் அங்கத்தினர் சகோதர சகோதரிகள்.
இவர்கள் பேசும் மொழி மௌனம்.
இவ்வித்தையை எங்கு நீ கற்றாய்?
இவ்வித்தையை எங்கு நீ பயின்றாய்?



ஒன்றரை பக்கங்களுக்கு நீண்டு போனது அந்தக் கவிதை.

பரபரப்புடன் அடுத்த கடிதத்தைப் பிரித்தான் கணேஷ்.

"வாசு... எல்லோரும் கடமையைச் சுற்றித்தான் வருகிறோம். ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு அளவில். மேலோட்டமாகப் பார்த்தால் அன்பே இல்லாத மாதிரி இருக்கும். கடமையை மட்டும் செய்வது போல இருக்கும். எல்லாமும் ஒரு நியதிக்குக் கட்டுப்படும் போது கடமை கூட அன்பாக மாறிவிடுகிறது. அன்பாகத் தெரிகிறது. கடமை மட்டுமல்ல. எல்லாமுமே ஒரு நியதிக்குக் கட்டுப்படும் போது அன்பாக ஆகிவிடுகிறது. வேறென்ன சொல்ல..."

தொடர்ந்து படித்த கதையின் விமர்சனம், ம. வி. யின் தொடர் பற்றிய கருத்து... மூன்று பக்கங்களும் நிரம்பியிருந்தன. படித்து முடித்ததும் முகத்தில் திகைப்பு தாக்கியிருந்தது.

தவறு தன் மீதுதானா....? தன் ரசனைகளைச் சொல்லியவன், அவள் ரசனைகளை உணரத் தவறிவிட்டானா...? பொறுப்புக்களைச் செயலாற்றுகிற அவசரத்தில், தன் தவிப்பைப் பகிர இயலாமல் போனதால்... சுத்தமாகவே எதுவும் புரியாதவன் என்று முடிவு கட்டிவிட்டாளா...?

"உனக்கென்ன தெரியும்?" என்று நாள் தவறாமல் செய்த இளக்காரத்தை மௌனமாகக் கேட்டுக் கொண்டு அவனை அவனறியாமலே தோற்கடித்து விட்டாள்.

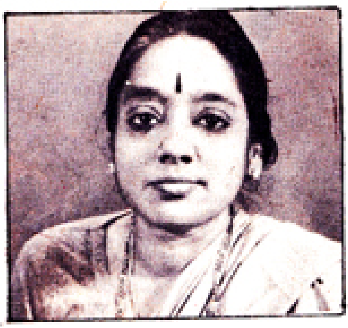
இரண்டு கடிதங்களையும் மீண்டும் அதே புத்தகத்தில் செருகி ஷெல்பில் வைத்தான்.

படுத்துக் கொண்டான். எதிர்ச் சுவர் காலண்டர் காற்றில் ஆடியது. எப்போது பத்தாம் தேதி வரும்? என்று காத்திருந்தான் கணேஷ்.

வித்தியாசமான கணவர்



மனைவிக்காகவே வாழ்ந்த மாமனிதர் அவர். ஓய்வு பெற்ற ராணுவ எஞ்சினியர்.. மனைவி பிரபல பேச்சாளர்... நூலாசிரியை... நோயாளி... பட்டி மண்டப மேடையில் பிடித்து ஏற்றி விடுவார்... அம்மையார் பேச ஆரம்பித்தால்



மழை... இடி... முழக்கம்தான். எதிரணியில் கணவரைச் சாடுவார்... இவரோ சிரித்து ரசிப்பார் அதை!

அம்மையார் மறைந்ததும் அவள் நினைவைப் போற்றி வாழ்ந்த அதிசயக் கணவர்! மனைவி பெயரால் பாரதி விழாப் பேச்சுப் போட்டிக்குப் பரிசு வழங்க ஏற்பாடு... மனைவியின் நூல்களை... கையெழுத்துப் பிரதிகளை புதையலாகப் போற்றிக் காத்த பாங்கு... கூடிய வரை நூல்களை அச்சேற்றி வெளியிட மேற்கொண்ட முயற்சிகள்... டாக்டர் உ. வே. சா. நூலகத்துடன் கொண்ட தொடர்பு... இவற்றுக்கெல்லாம் மேலாக ஒரு பேராசிரியரைக் கொண்டு மனைவியின் வரலாற்றைப் பெரிய நூலாகவே கொண்டு வந்த மாபெரும் சாதனை... இப்படி ஒரு கணவர் யாருக்குக் கிடைப்பார்?

கிடைத்தது திருமதி. ஹாலாஸ்யம் கிருஷ்ணசாமி வாலம் (ஹா. கி. வாலம்) அம்மையாருக்கு!

திரு. பி. எஸ். கிருஷ்ணசாமியை அமரர். நா. பா. மிஸ்டர் வாலம் என்று கூடக் குறிப்பிடுவதுண்டு. அப்படி மனைவியில் தம்மை மறைத்துக் கொண்டவர்... அல்ல... கரைத்துக் கொண்டவர் அமரர் பி. எஸ். கே. வித்தியாசமான கணவர் மட்டுமல்ல... விந்தையான கணவரும் கூட!

— ஆர். பி. சாரதி.

பிற்பகல் செய்த கேரட், பீன்ஸ், பீட்ரூட் போன்ற எந்த பொரியலாவது மீதம் இருந்தால் அதை தோசை மாவில் கலந்து மாலை தோசை ஊற்றி விடுங்கள். மாறுதலான மணமும், சுவையும் கூடி தோசை நன்றாக இருக்கும்.

— பாலா

3,00,00,000

'மூன்று' கோடிக்கு மேற்பட்ட வாசகர்களின் விருப்பம்

ஆங்கிலத்தில் பேசிப் பழகிட
சிறந்த ஒரு கோர்ஸ்

ரெபிடெக்ஸ் இங்கிலீஷ் ஸ்பீகிங் கோர்ஸ்

ஸேல்ஸ்மேன், வியாபாரி
மானேஜர், குமாஸ்தா
ஒர்க்கிங் கர்ல், இல்லத்தரசி
யாவருமே முன்னேற
எது நல்ல கோர்ஸ் ?
ரெபிடெக்ஸ் இங்கிலீஷ் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்



Big Size Pages: 408
Price Rs. 30/-
Postage Rs. 5/-

New Addition LETTER WRITING

கான்வெண்டில் படித்த மாணவர் போல தடதட வென்று சரளமாக ஆங்கிலத்தில் பேசக் கற்பிக்கும் புத்தகம். பாரதமெங்கும் பல்வேறு மாநில மக்கள் விரும்பி வரவேற்கும் அருமையான புத்தகம்.

12 மொழிகளில் வெளியிடப்பட்டது.

It's really a good book to learn spoken English

—Kapil Dev

உங்கள் குழந்தை அறிவுடன் திகழ, உதவுவது...
சில்ட்ரென்ஸ் நாலெட்ஜ் பாங்க்

பாகம் 1, 2 & 3

Also available in English



Price: 24/
Postage: 4

CHILDREN'S KNOWLEDGE BANK
Vol. I, II, III, IV, V & VI

ரெபிடெக்ஸ் தமிழ்-ஹிந்தி லர்னிங் கோர்ஸ்



Price 30/- Postage 5/-

Pages : 284

Wheeler's and Higginbothams Railway Book stalls throughout India or ask by V.P.P.

PUSTAK MAHAL 10-B, Netaji Subhash Marg N. Delhi-110002. Ph: 268292
Branch Office: 22/2, Mission Road, Bangalore-560027. Phone : 234025

Authorised Stockists: **MADRAS:—** ★ TIRUMALAI BOOK HOUSE, Y.M.C.A. Bldg. ★ MADRAS BOOK HOUSE, Janatha Bazar, T. Nagar ★ P.T. BELL PUBLISHERS, 15, Sunkurama Chettey Street ★ HIGGION BOTHAMS RAILWAY BOOK STALLS **SALEM:—** ★ A.K. CHANDIRAIAH CHETTIAR & SONS, Fort ★ PALANIAPPA BROS., Sivaswami St. **ERODE:—** ★ PALANIAPPA BROS., P.S. Park **MADURAI:—** ★ A.S. JAGADEESA KONE BOOK SHOP, 13, Pudumandapam ★ SARVODAYA ILLAKIYA PANNAI, 32/1, West Veli Street ★ JAYA LAKSHMI BOOK STALL, Pudumandapam ★ NEW BOOK CENTRE, 141, Netaji Road ★ CHANDRA PUBLICATIONS, Pudumandapam **TRICHY:—** ★ SUMATHY PUBLICATIONS, 46-A, West Bouliward ★ VISWAS BOOK CENTRE, 43, Clives Building ★ RASI PUBLICATION, 2, Tamil Sangam Road ★ PALANIAPPA BROS., Teppakulam **COIMBATORE:—** ★ CHERAN BOOK HOUSE ★ VASANTHAM STORE, Erosevt Road ★ RADHAMANI STORES ★ PALANIAPPA BROS. ★ MURUGANANGADY BOOK DEPOT, Raja Street.



ஒரு சினிமாவிற்கு அடிப்படை நல்ல கதைதான். அஸ்திவாரம் பலமாக இல்லாமல் என்ன அழகாக வீடு கட்டினாலும் நிற்காதே! அதே போலத்தான் ஒரு திரைப்படத்தின் மற்ற அம்சங்களான நடிப்பு, டைரக்ஷன், காமிரா, வண்ணம் என இவைகள் எத்தனை அற்புதமாக இருந்தாலும் அடிப்படையாக ஒரு சிறப்பான கதை இல்லையென்றால் எல்லாமே வீணாகிவிடும்.

(நல்ல திரைக்கதை அமைந்துள்ள படங்கள் எல்லாம் வெற்றி பெற்று விட்டனவா எனக் கேட்கிறீர்களா? அது வேறு விஷயம்! ஒரு சினிமா ஏன் வெற்றி பெறுகிறது, ஏன்

சினிமாவுக்கு அடிப்படை கதைதான்

தோல்வியடைகிறது எனச் சரியான காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்க அந்த பிரம்மாவால் கூட முடியாது.)

திரைக்கதை எழுதி, பல வெற்றிப் படங்களுக்குக் காரணமாக இருப்பவர் ஷோபா சந்திரசேகர். (டைரக்டர் சந்திரசேகரின் மனைவி!) இவர் என்ன சொல்கிறார்?

"இந்தத் துறையிலே நீ எப்படி இருக்கேன்னு நீங்க ஆச்சர்யப்படறீங்க. ஆனா நான் சினிமா கலைஞர்களின் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவ. அதனால் எனக்கு இந்தத் துறை அத்துப்படியானது. அப்பா ஸ்டுடியோவில 'வொர்க்' பண்ணிட்டிருந்தார். அம்மா குரூப் சிங்கர்ஸ்லே ஒரு பாடகி. குழந்தைங்க நாங்க நாலு பேருமா சேர்ந்து சுந்தர், சுரேந்தர், ஷோபா, ஷீலா—ன்னு ஒரு மெல்லிசை 'க்ரூப்'பே வச்சிருந்தோம்...."



''ஆமா, அப்புறம் எப்படிக் கதைத் துறைக்கு வந்தீங்க?''

கன்னங்குழிய சிரிக்கிறார் ஷேபா. ''என்னோட கணவர்தான் காரணம். சந்திர சேகர் சின்ன வயசிலேயே எங்க வீட்டுக்கு வந்துட்டார். அவர் கிறிஸ்டியனா இருந்தாலும், நாங்க ஒருத்தரை ஒருத்தர் விரும்பினோம். கல்யாணமும் பண்ணிக்கிட்டோம். அவர் நிறைய படங்களுக்கு அசோசியேட் டைரக்டரா வேலை பார்த்திருக்கார். சொந்தமா 'டைரக்ட்' செய்ய ஆரம்பிச்சப்போதான் நான் அவரிடம் 'கதை'யைப் பற்றி ஐடியாக்களை சொல்வேன். அவருக்குப் பிடிச்சதா எடுத்துப் பார். அப்புறம் கதை டிஸ்கஷன்ல கலந்துப்



குணம்னுதான் சொல்லணும்....'' என்று சொல்லி விட்டு 'கலகல'வென்று சிரிக்கிறார்.



பேன்.....''

''அது சரி... குறிப்பா திரைக்கதைத் துறைக்கு ஏன் வந்தீங்க.....''

''சினிமா.... அது என் பிறப்போட வந்தது. கதை சொல்லக் காரணம் என்னோட

''... நான் நிறைய பேசுவேன். யாரோடேயும் நல்லா பேசி பழகுவேன். அவர் ஸ்டுடியோவுக்கோ, 'அவுட்டோருக்கோ' போகும் போதெல்லாம் நானும் கூடவே போவேன். லைட்பாய்லேர்ந்து, ஷூட்டிங்



வேடிக்கை பாக்க வர்ற மக்கள் வரைக்கும் எல்லாரிட்டேயும் பேசுவேன். அவங்க கஷ்ட நஷ்டங்களையும் பகிர்ந்துக்குவேன். நான் கேட்ட கதை, பார்த்த கேரக்டர் எல்லாமும்தான் திரைக்கதையா உருவாகிறது.''

''நீங்க ஒரு குடும்பத் தலைவி. சினிமாவோ நேரம் காலமே இல்லாத தொழில். எப்படி சமாளிக்கிறீங்க....?''

''என்னோட அதிர்ஷ்டம் எனக்கு ஜாஸ்தி பிரச்னையில்லை. என் பையன் அம்மாவோடயோ, மாமியாரோடயோ இருப்பான். படிக்கறான். அதனால என் கணவரோட முழுமையா நான் திரைப்படத் துறையிலே கவனம் செலுத்த முடியறது....''

'சட்டம் ஒரு இருட்டறை', 'நீதிக்குத் தண்டனை', இந்தியில் வெள்ளி விழா கொண்டாடிய அந்தாகானூன் போன்ற பல வெற்றிப் படங்களும், சுமாராகப் போன 'நிலவே மலரே' போன்ற படங்களும் இவருடைய திரைக்கதையின் அடிப்படையில் கட்டப்பட்ட மாளிகைகளே.

திரையுலகில் திரைக்கதை எழுத்தாளர்களின் நிலைமை இன்றைக்கு எப்படி இருக்கிறது?

''ரொம்பப் பாதுகாப்பற்ற நிலையில்தான் இருக்கு. இதுக்கு யூனியன்லாம் கூட இருக்கு ஆனா இப்போ ஒரு தயாரிப்பாளர் கிட்டேயோ, ஒரு டைரக்டர்கிட்டேயோ போய் ஒரு கதையச் சொல்றாங்கன்னு வச்சுக்குங்க. அவங்க அப்போதைக்கு 'ஒண்ணும் நல்லா இல்லேப்பா'ன்னுவாங்க. அப்புறம் அதிலேயே சில மாற்றங்களை செஞ்சு படமா எடுத்துடுவாங்க. இவங்களை என்ன செய்ய முடியும்? அப்படி ஏமாந்து போகிற பல பேர் இருக்காங்க.''

திரையுலகில் எல்லா தயாரிப்பாளர்களும், டைரக்டர்களும் இப்படித்தான்னு நான் சொல்ல வரலை. பலர் அப்படி இருக்காங்க. காப்பிரைட் பதிவு பண்ணி வச்சா கூட ஒண்ணுமே பண்ண முடியாம போயிடுதுங்க....

'அந்தாகானூன்' இந்தியில 'ஓஹோ'ன்னு ஓடிச்சு. என்னோட கதைதான். டைட்டில்ல



என்னோட பேரைக் கூட போடலை. என்ன பண்றது. மனசுக்கு ரொம்ப கஷ்டமா இருந்திச்சு. வெள்ளி விழா கொண்டாடறப்ப மட்டும் வேற வழியில்லாம 'ஷீல்டு' கொடுக்க வேண்டியதா பேச்சு. கூப்பிட்டாங்க. எனக்கு மனசில்ல. எங்கப்பா போய் வாங்கிட்டு வந்தாரு. இந்த மாதிரி இந்தத் துறைக்கு ஒரு மரியாதை கூட கொடுக்க மாட்டேங்கறாங்க....

...... இத்தனைக்கும், என்னைப் பொறுத்தவரை ஒரு படத்துக்கு மிக முக்கியமான அம்சம் 'கதை'தான். அது நல்லா அமைஞ்சா படம் முக்கால்வாசி வெற்றி பெற்றிடும். ஆனா அடிப்படை விஷயமான கதைக்குச் சொந்தக்காரர்களையே இவர்கள் இப்படி நடத்துகிறார்களேன்னுதான் வருத்தமா இருக்கு......''

என 'படபட'வென பொரிந்து தள்ளுகிறார்.

அற்புதமான மனிதர் கலைஞர் கருணாநிதி. — ஷோபா, சந்திரசேகர் படங்களுக்கு வசனம் எழுதியிருக்கிறார். கலைஞருடன் இந்தத் தம்பதியர் பழகிய அனுபவம் எப்படி?

''சட்டம் ஒரு விளையாட்டு, நீதிக்குத் தண்டனை ரெண்டு கதையும் 'ஓகே' ஆனப்போ இவற்றிற்குக் கலைஞர் வசனம் எழுதினா நல்லா இருக்குமேன்னு நினைத்தோம். அவரை அணுகிக் கேட்டப்போ உடனே ஒத்துக்கிட்டாரு. அவருடைய வசனங்களாலே படத்தையே அருமையா மாற்றினாரு. அவரோட நட்பு எங்க ரெண்டு பேருக்கும் கெடச்சு கொஞ்ச நாள்தான் ஆச்சு. ஆனா அவருடைய குடும்பத்திலேயே நாங்களும் அங்கத்தினரா மாறிட்டோம். அவரும், அவருடைய மனைவி, குழந்தைகளும் அத்தனை அன்பானவங்க....''

மற்ற நடிக நடிகையர்களோட இவருடைய பழக்கம் எப்படி....?

''நான் நடிகைகளோடு நல்லா பழகுவேன். ராதிகா சினிமா பற்றி மணிக்கணக்கா பேசும். ரொம்ப அறிவாளியான பொண்ணு. கலைஞரோட வசனங்களையெல்லாம் என்ன அருமையா பேசிச்சு. 'விஜய்காந்த்'தெல்லாம் 'செட்'ல ஜாஸ்தி பேசவே மாட்டார். எல்லாருமே என் மேலே அன்பா இருப்பாங்க.....''

திரைக்கதைத் துறையில் அதிகம் பெண்கள் இல்லை. இருக்கும் ஒரு சில பெண்களில் இளமையான ஷோபா சந்திரசேகர் பல வெற்றிப் படங்களுக்குக் கதையை அமைத்துத் தந்திருக்கிறார். கணவரின் நிழல் போல இருந்து கொண்டு கதை மட்டும் என இல்லாமல் அவருடன் பல துறைகளிலும் உதவி செய்கிறார்.

(அடுத்த இதழில்...)

— மஞ்சுளா ரமேஷ்





இன்சுவையுள்ள ஆரோக்கியம்
அளிக்கும் சமையல் எண்ணெய்
இப்போது சமைக்கவும்
பரிமாறவும் உதவுகிறது! ஆம்.
இருமுறை சுத்திகரிக்கப்பட்ட
சுப்ரீம் தாவர எண்ணெயின்
ஒவ்வொரு பாட்டிலுடனும்
அழகான ஒரு கரண்டி
இலவசம்!

முந்துங்கள்! சலுகை
ஜீலை 31 வரையே!

இந்த சலுகை இல்லாமலும்
சுப்ரீம் கிடைக்கும்.

சிறந்தவை அனைத்தும் கொண்ட
சிக்கன சமையல் எண்ணெய்

எஸ்.எஸ்.டி ஆயில் மில்ஸ் கம்பெனி (பி) லிட்.,
வில்லேஜ் ரோடு, நுங்கம்பாக்கம், சென்னை-34.

Artig/SSD/039/88 TAM

காலையில் கல்யாணம்! மத்தியானம் கிரிக்கெட்!

என்ன வெய்யில்! வெளியில் தலை காட்ட முடியாது போலிருக்கே?''

''நீர் பொண்களைப் போல வீட்டிலே அடைஞ்சு கிடக்கிறீர்! கொளுத்தும் வெய்யில்லே பெண்கள் ''கிரிக்கெட் ஆடறாங் கப்பா!''

''கால் அப்பளமா பொரிஞ்சுடும் போலிருக்கு! நிஜமாவா?''

''நிஜமாகத்தான். பதின்மூன்றாவது தேசியப் பெண்கள் போட்டியைத் திருமதி வைஜயந்தி மாலா பாலி தொடங்கி வைக்க





ஒரு வாரம் சென்னையில் பெண்கள் கிரிக்கெட் போட்டி 'ஜாம், ஜாமெ'ன்று நடந்தது.

செமிபைனலில் ஆடத் தமிழ்நாடு, ரயில்வே, பம்பாய், கர்நாடகக் குழுக்கள் தகுதி பெற்றன. தமிழகக் குழுவில் மேரி ஆபிரகாம், எலிஸபெத் ஆபிரகாம் போன்றவர்கள் இந்திய சர்வகலாசாலைக் குழுவுக்கு ஆடப் போய் விடவே தமிழகக் குழுவின் பலம் குறைந்து விட்டது! ரயில்வேயில் பத்துப் பெண்கள் தலைசிறந்த ஆட்டக்காரிகள் என்று புகழ் பெற்றவர்கள். ஆகவே ரயில்வே எளிதில் இறுதி ஆட்டத்துக்குத் தகுதி பெற்று விட்டது! கர்நாடக அணியில் சாந்தா ரங்கசாமியும் கல்பனாவும் ஜோராக ஆடி பம்பாயைத் தோல்வியுற வைத்து இறுதி ஆட்டத்துக்குத் தகுதி பெற்றார்கள்!

சாந்தா ரங்கசாமியிடம் இறுதி ஆட்டத்துக்குத் தகுதி பெற்றதைப் பற்றிப் பாராட்டிய போது, "நான் நிறைய கிரிக்கெட் பந்தயங்கள் ஆடி விட்டேன்! நான் நேரடியாகக் கனரா வங்கியில் அதிகாரியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவள்! மேலும் பதவி உயர்வுகள் பெற வேண்டுமானால் பாங்க் பரீட்சைகள் எழுதி முன்னேற வேண்டும். இன்னும் இரண்டொரு வருஷங்களே கிரிக்கெட் ஆடுவேன். பிறகு எனது பதவி உயர்வுக்குப் பாடுபடப் போகிறேன். நல்ல இளம் கிரிக்கெட் பெண்களுக்கு கோச்சிங் கொடுக்கும் எண்ணமும் இருக்கிறது! காப்டனுக்கும் சக ஆட்டக்காரிகளுக்கும் சுமுகத் தொடர்பு இருந்தால்தான் வெற்றி இலக்கை எட்ட முடியும்!" என்று கூறினார்.

ரயில்வே குழுவின் காப்டன் டயானா எடுல்ஜி தேசியப் பெண்கள் கிரிக்கெட் போட்டிகளில் இதுவரை 150 விக்கெட்களை எடுத்திருப்பது மிகப் பெரிய சாதனை. டெஸ்ட் பந்தயங்களிலும் அவர் 135 விக்கெட்களைச் சரித்திருக்கிறார்!

பெண்கள் தேசிய கிரிக்கெட் போட்டிகளில் ஒரு ரிகார்டை ஏற்படுத்தியவர் ரஜினி வேணுகோபால். இவரது பத்தொன்பதாவது பிறந்த நாளன்று பரிசாக 167 ரன்களை ரயில்வே குழுவுக்கு எடுத்தது 'கேக்' சாப்பிட்ட திருப்தி.

"எனது அப்பா வேணுகோபால் ஹைதராபாத்தில் கிரிக்கெட் ஆட்டக்காரர். அவர் பௌல் செய்ய நான் விடாமல் 'பாட்டிங்' பயிற்சி செய்வேன்! என் பாட்டிங் திறமையை வளர்த்துக் கொண்டது இப்படித்தான்! விஜய் பால் எனக்கு 'கோச்சிங்' தந்திருக்கிறார்!" என்றார் ரிகார்டு கண்ட ரஜினி.

ஃபைனலில் வெற்றி பெற்ற போது இவளுக்கு தலைசிறந்த பாட்ஸ்வுமன் பரிசு கிடைத்தது.

"எனது அப்பா வேணுகோபால் பழகி எங்களைத் தட்டிக் கொடுத்து ஊக்கப்படுத்துவார். பல கிரிக்கெட் டிப்ஸ்களையும் தருவார்!" என்கிறாள் ரஜினி. ரஜினியின் 167 ரன்கள் ரயில்வேயின் வெற்றிக்கு அஸ்திவாரமாக அமைந்தது!

ரஜினி



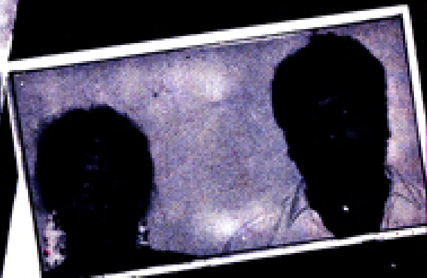




வெற்றிபெற்ற குழு

ரயில்வே குழுவின் ரன்களைக் குவித்தவர்களில் மினோத்தி தேசாய் முக்கிய இடம் வகிக்கிறார். இவர் லக்னோ ஜூனியர் நேஷனல் போட்டியில் தலைசிறந்த ஆட்டக்காரி விருது பெற்றவர். சென்னையிலும் இவருக்குத் தலைசிறந்த பாட்ஸ்வுமன் விருது கிட்டியது.

கொதிக்கும் வெய்யிலில் இந்தப் பெண்கள் தேசியப் போட்டியில் அனைவரும் தங்கள் திறமையைக் காட்டிப் படாதபாடு பட்டதற்குக் காரணம் உண்டு. இந்தத் தேசியப் போட்டியில் தலைசிறந்தவர்களில் 35



தமிழகக் குழுவில் புகழ்பெற்ற சுமதி ஐயர் பைனல் ஆட்டத்தில் ரயில்வே குழுவுடன் மோதவிருந்தார். அவருக்கு ஜூன் 2-ந்தேதி திரு. ஹரிஹரனுடன் திருமணம் நடக்க நிச்சயமாகியிருந்தது!

''சுமதி! ஒருவேளை ஜூன் 2-ந்தேதி பைனலில் ஆட வேண்டியிருந்தால் என்ன செய்வாய்?'' என்று திகைப்புடன் கேட்டோம்.

''என் திருமணத்தில் மாப்பிள்ளை அழைப்பும், ரிஸப்ஷனும் இந்த மாட்சில் ஆட வேண்டியிருந்தால் வேண்டாமென்று மாப்பிள்ளை வீட்டார் பெருந்தன்மையுடன் விட்டுக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். இறுதி ஆட்டத்தில் ஜூன் 2-ந்தேதி தாலி கட்டி முடித்த பிறகு மத்தியானம் வந்து மாட்சில் கலந்து கொள்வேன்'' என்று சொன்ன போது திகைப்பாக இருந்தது.

சுமதிக்கு அந்தச் சிரமத்தை வைக்கவில்லை. செமிஃபைனலில் ரயில்வே குழுவினர் தோற்கடிக்கு விட்டனர்.

சுமதி ஹரிஹரன் தம்பதியினரிடம் நல் வாழ்த்து தெரிவித்த போது, ஸ்ரீமதி சுமதி ஹரிஹரன் கூறிய நற்செய்தி: ''திருமணத்துக்குப் பிறகு கிரிக்கெட் ஆடவிருக்கிறேன். என் கணவர் அதற்குச் சம்மதம் தந்து விட்டார். ஆஸ்திரேலியாவில் நடைபெறும் உலகக் கோப்பைப் பந்தயத்துக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ள 35 பேர்களில் நானும் ஒருத்தி. தமிழ் நாட்டில் சுதாஷா, நூரியா, கருணா, மேரி, எலிஸபெத் இரட்டையர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள்.''

''பெண்கள் கிரிக்கெட் பிராபல்யமடைய வேண்டும். அதற்குப் பத்திரிகைகள் கை கொடுத்தால்தான் இயலும்!'' என்று பத்திரிகைப் பிரதிநிதிகளுக்கான கூட்டத்தில் எடுத்துச் சொன்னார் தென்னிந்திய ரயில்வே விளையாட்டுக் கழகத்தின் காரியதரிசி நடராஜன்.

பெண்கள் கிரிக்கெட்டில் இரட்டைச் சகோதரிகளான மேரி, எலிசபெத். இருவருமே சென்னை சமூக சேவைப் பள்ளியில் எம்.ஏ. பட்டதாரிகள்!

மேரி ஆபிரகாம் 1983—ம் ஆண்டில் 'குட்ஷேப்பர்ட் கான்வென்டில் படிக்கையில் லெக்ஸ் பின்னராக மைதானத்தில் இறங்கினாள். இவளுக்கு 'கோச்சிங்' அளிப்பதில் சுபாங்கி குல்கர்னியும் தர்மலிங்கமும் அக்கறை செலுத்தினார்கள். எலிஸபெத் ஓபனிங் பாட்ஸ்மனாக உருவாகிய போது மேரி பௌலிங்கில் கவனம் செலுத்தினாராம்.

பிறகு, இருவருமே இந்திய பல்கலைக் கழக விளையாட்டு வீராங்கனைகளாக உயர்ந்தார்கள். அப்போது ஜம்முவில் நடைபெற்ற கிரிக்கெட் பந்தயத்தில் கிழக்குப் பிரிவினரின் ஐந்து விக்கெட்டுகளைச் சரித்ததைச் சாதனையாகச் சொல்கிறார் மேரி.

''ஒருவர் கிரிக்கெட்டில் மட்டுமே இருப்பதை விட மற்ற விளையாட்டுக்களிலும் பயிற்சி பெற வேண்டும். நான் ஆரம்பத்தில் பள்ளியிலும் காலேஜிலும் 'அதலெடிக்' போட்டிகளில்தான் கலந்து கொண்டேன். அப்போதெல்லாம் நீண்ட தூரம் தாண்டல், உயரம் தாண்டலில் பல பரிசுகளைப் பெற்றிருக்கிறேன்! கிரிக்கெட் பயிற்சிகளுக்கு 'அதலெடிக்' பயிற்சிகளும் எனக்கு உதவியுள்ளன'' என்கிறாள் மேரி.

ஆட்டக்காரிகள் ஆஸ்திரேலியாவில் நடைபெறப் போகும் உலகக் கோப்பைப் பந்தயத்தில் ஆடுவதற்கு 'கோச்சிங்' பெற விருப்பதுதான்!

பெரம்பூர் ரயில்வே மைதானத்தில் வியாழக் கிழமை இறுதி ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன் மழை கொட்டோ கொட்டென்று கொட்டி ஆட்டத்தைத் தாமதப்படுத்தியது! தொடக்க நாளன்று வைஜயந்திமாலா தாமதமாக வந்து மாட்ச்கள் தாமதப்பட்டதை விட 'மழை' தாமதப்படுத்தியதை யாரும் பொருட்படுத்தவில்லை!

''கோடை வெய்யிலில் இந்த மழையை நாங்கள் சென்னைக்குக் கொண்டு வந்து விட்டோம்!'' என்று ரயில்வே 'கோச்' முகர்ஜி பெருமைப்பட்டுக் கொண்டார். தென்னிந்திய ரயில்வே விளையாட்டுக் குழுவின் காரியதரிசி வி. நடராஜன் தம் சகாக்களோடு வேகமாக இயங்கி, மைதானத்திலுள்ள ஈரப்பசையை நீக்கி ஆட்டம் தொடங்கப் பாடுபட்டதை மறக்க இயலாது!

கடைசியில் ரயில்வே அணி 482 ரன்களைக் குவித்து, கர்நாடக அணியைத் தோல்வியுற வைத்து, சாம்பியன் பட்டத்தைப் பெற்றது. ஆனால் காப்டன் எடுல்ஜி, சசி என்ற பெண் செஞ்சுரி போடுவதற்காக ஆட்டத்தை 'டிக்ளேர்' செய்ய அதுவரை காத்திருந்தது, அந்தப் பெண்ணின் சாதனைக்குக் கொடுத்த மதிப்பாகக் கருதலாம்! ரயில்வேயின் வெற்றிக்கு இப்படிப் பல அஸ்திவாரங்கள்! சசிக்குத் தலைசிறந்த ஆல்ரௌண்டர் விருது கிட்டியிருக்கிறது.

— குண்டுமணி

புகைப்படங்கள், வண்ணப்படங்கள்:
கே. என். சாரி
அட்டையில்: மேரி, எலிஸபெத்.

* சென்னையில் ஆண்கள் கிரிக்கெட் என்றால் நகரமே என்ன பாடுபடும்? டீ. வி. நிலையமே மைதானத்தில் அல்லவா வந்து இறங்கி விடும்! எல்லோரும் டீ. வி. பெட்டியின் முன்னால்தான்... பெண்கள் கிரிக்கெட் போட்டி மட்டும் என்ன பாவம் செய்தது? ஆங்காங்கே நிழலுக்கு ஒதுங்கிய பார்வையாளர்களுடன் 'தேசியப் பெண்கள் கிரிக்கெட்' போட்டியைப் பார்த்தபோது பரிதாபமாக இருந்தது.

* இது 'ஏழை வீட்டுக் கல்யாணம்' போல இருந்ததை 'கூல் டிரிங்க்ஸ்' கொண்டு வருபவரைப் பார்த்தாலே தெரிந்தது. 'லொட லொட' வண்டியும், கூட வந்த அழுக்குப் பையனும்......

* பெண்கள் கிரிக்கெட் போட்டியையும் பிரபலப்படுத்த எல்லோரும் முயலக் கூடாதா? இத்தனைக்கும் தலைசிறந்த விளையாட்டு வீராங்கனைகள் நம்முடைய நாட்டில் இருக்கிறார்கள்.







மாமியார் தகராறு இல்லை!

இப்போதெல்லாம் மாதர் சங்கங்கள் ஆங்காங்கே நிறைய சமூக சேவை செய்கின்றன. கிட்டத்தட்ட இருபத்தி மூன்றாண்டுகளாக நற்செயல், நற்பணிகளில் ஈடுபட்டு வெள்ளிவிழாக் காணத் துடிக்கும் சங்கம் கைலாசபுரம் மாதர் சங்கம்.

இங்குள்ள பெண்மணிகள் மனம் மகிழ்கின்ற மன்றம் என்றுதானோ என்னவோ இதற்குப் பெயர் மனமகிழ் மன்ற மாதர் சங்கம்.''

வம்பும் இல்லை இங்கே. சொல்லம்பும் இல்லை. "கம்ப்யூட்டர் பயிற்சிகூட'' கற்றுக் கொள்ளும் ஆர்வம் எதையும் கற்கும் ஆர்வம்! இவற்றுக்கு தூண்டுகோல் போஷகர். இதற்கும் மேலே "உங்களது சேவை எங்களுக்குத் தேவை'' என்று தலைவி குரல் கொடுத்தால் ஒத்துழைத்துத் தலையாய பணியில் ஈடுபடத் துடிக்கும் அங்கத்தினர்கள்.

இச் சங்கத்தைத் ஆரம்பித்து வைத்த அம்மையார் திருமதி. ஆர். எஸ். கிருஷ்ணன் — இவர் யாரென்று தெரியவில்லையானால் ஆண்டுதோறும் பிளஸ் + 2 வில் முதன்மை பெறும் ஆர். எஸ். கே. பள்ளி மூன்றெழுத்து நினைவு கூறும்.

அடுத்த போஷகர் ராஜம் கிருஷ்ண மூர்த்தி. திருவாரூர் தேரை அச்சில்லாமல் ஓட்டி வைத்தவராயிற்றே இவர் கணவர்!

அடுத்து யமுனா தினதயாளு. பெயரிலேயே பொருத்தம் என்றோ என்னவோ, சமுதாயச் சேவைக்கு என முதன் முதலில் அறிவு குறைந்து விளங்கும் குழந்தைகளுக்கு இங்கே இவர் ஆரம்பித்த பள்ளிக்குப் பெயர் அறிவாலயம்! மாதர் சங்க உறுப்பினர்களின் சேவை இங்கே பரிபூரண ஒத்துழைப்புடன் நடக்கிறது.

அடுத்து மீரா ஸ்ரீதர், இப்போது ஜெயராமகிருஷ்ணன். பண்பும் இனிமையும் இவர் சுபாவம். எல்லாச் சங்கங்களையும் போல அங்கத்தினர்களுக்குச் சமையல் போட்டி, சங்கீதப் போட்டி என உள்ளுக்குள்ளேயே குரல் கொடுத்துப் பரிசளித்த இச்சங்கம் 1985 — இல் சர்வதேச "இளைஞி'' கள் போட்டி கல்லூரி அளவில் ஏற்படுத்த அனைத்துக் கல்லூரிகளும் கலந்து கொண்டன. உயர்ந்த பரிசுகள் அளிக்கப்பட்டன.

இடீரென்று தற்போதைய போஷகருக்கு எண்ணம் உதயமானது. அனைத்துப் பெண்கள் சங்கமும் இணையுமானால்! திருச்சியிலுள்ள அனைத்துப் பெண்களும் இணைந்து குதூகலமாக விழாக் கொண்டாடினர். வெளிச் சங்கங்கள் திறமையை மனமாரப் பாராட்டி உணவளித்துப் பரிசு வழங்க, பிரபல எழுத்தாளர் அனுராதா ரமணன் சிறப்பு விருந்தினராக வந்திருந்தார். இது தவிரவும் பல சேவை நிறுவனங்களுக்கு நிதியுதவி, ஏழைகளுக்கு இலவசத் திருமணம் என நிறைய நடத்தியிருக்கிறார்கள்.

'மாமியார் மாட்டுப்பெண்' சேர்ந்து 'லேடீஸ் கிளப்' பிற்கு எங்காவது வருகிறார்கள் என்றால் அந்தப் பெருமையும் இதற்கே. மாட்டுப்பெண், "சங்கத்திற்குப் போனாலே சங்கெடுத்து முழங்கும் மாமியார் இல்லை. வயது வேறுபாடில்லை. சமூகப் பிரச்னைகளை சங்கத்தின் பிரச்னைகளாக ஏற்கிறது எனலாம்.

இதன் வெற்றிகளுக்கெல்லாம் 'பெல்' நிறுவனமும் துணையாக நிற்கிறது.

— சித்ரா

அன்பானவரே!





அன்பானவரே!

உங்கள் உணர்ச்சிகளை என்னால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. உங்களுக்கு அம்மாவும், மனைவியும் ஒன்றுதான் என்பது எனக்கு நன்றாகத் தெரியும். என் கையாலாகாத மனவழுத்தம் தான் உங்களையும் சேர்த்து வருத்தப்பட வைக்கிறது. நான் எல்லோரையும் நேசிக்கிறேன். ஆனால் உங்கள் வீட்டார் என்னை நேசிக்க ஏனோ தயங்குகிறார்கள். அவர்களுடைய முரண்பாடான பேச்சுக்களும், நடத்தையும் என்னை கோபங்கொள்ளச் செய்கிறது. யாரையும் புண்படுத்த வேண்டுமென்று நான் நினைப்பதில்லை. என் மனம் பாதிக்கப்படும் போது கூட்டுக்குள் நத்தையாக என் மனசு ஒடுங்கிப் போய்விடுகிறது. அதனால் என் அன்றாட வேலைகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன. வேதனை என் மனதைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அரிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறது. இதிலிருந்து விடுபடுவதற்காக மனதில்

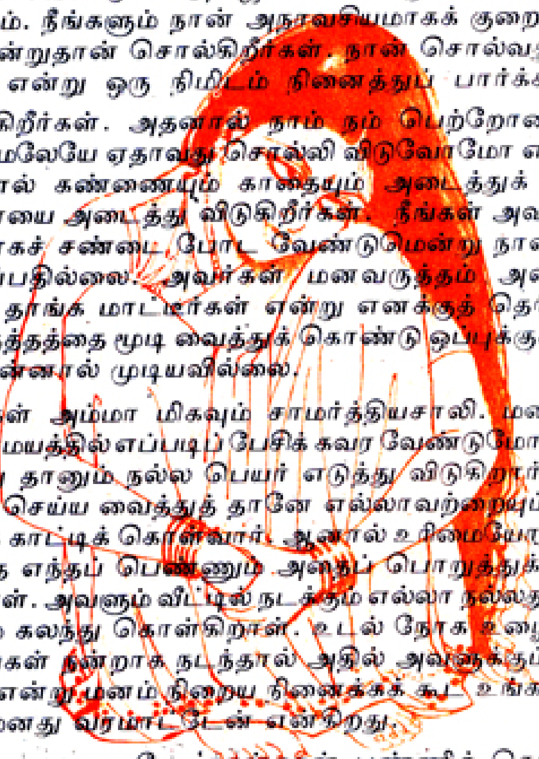
ஒரு பெண் தன் கணவனுக்கு எழுதிய உண்மைக் கடிதம் இது. இன்றைய பெண்களின் மனவுணர்வை அப்படியே கொட்டியிருக்கிறார். பச்சைப் புண்ணை 'சரே'லெனப் பிரித்துப் பார்ப்பது போன்ற இந்த மனோ காயங்கள். ஓ...... இந்த நாட்டின் பெண்களே......!



நினைத்ததைச் சொல்ல ஆரம்பித்தேன்.

நம் சமூகத்தில் சிறியவர்கள் பெரியவர்களிடம் குறை கண்டு பிடிப்பதே தவறு என்ற கொள்கையைக் கடைப்பிடிக்கிறார்கள். நான் எது சொன்னாலும் 'நாங்கள் இருப்பதே தவறு. போய் விட வேண்டும் என்று சொல்கிறாயா?' என ஆரம்பித்து விடு கிறார்கள். சாதாரண, சில குறைகளைத் தீர்த்துக் கொள்வதற் காக இவர்கள் உலகத்தை விட்டே போக வேண்டுமென்று நான் காத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டுமா? இது என்ன பைத் தியக்காரத்தனம்.

அதுவே அவர்கள் என்ன தவறு செய்தாலும் பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். 'அட்ஜஸ்ட்' செய்து கொண்டு போக வேண்டும். நீங்களும் நான் அநாவசியமாகக் குறை சொல்கி றேன் என்றுதான் சொல்கிறீர்கள். நான் சொல்வது சரியா? தவறா? என்று ஒரு நிமிடம் நினைத்துப் பார்க்கக் கூடத் தயங்குகிறீர்கள். அதனால் நாம் நம் பெற்றோரை நம்மை அறியாமலேயே ஏதாவது சொல்லி விடுவோமோ என்று பயப் படுவதால் கண்ணையும் காதையும் அடைத்துக் கொண்டு என் வாயை அடைத்து விடுகிறீர்கள். நீங்கள் அவர்களுடன் இதற்காகச் சண்டை போட வேண்டுமென்று நான் என்றும் நினைப்பதில்லை. அவர்கள் மனவருத்தம் அடைந்தால், நீங்கள் தாங்க மாட்டீர்கள் என்று எனக்குத் தெரியும். என் மனவருத்தத்தை மூடி வைத்துக் கொண்டு ஒப்புக்குச் சிரித்துப் பேச என்னால் முடியவில்லை.



உங்கள் அம்மா மிகவும் சாமர்த்தியசாலி. மனிதர்களை எந்தச் சமயத்தில் எப்படிப் பேசிக் கவர வேண்டுமோ, அப்படிக் கவர்ந்து தானும் நல்ல பெயர் எடுத்து விடுகிறார். மற்றவர் களைச் செய்ய வைத்துத் தானே எல்லாவற்றையும் செய்தது போலக் காட்டிக் கொள்வார். ஆனால் உரிமையோடு உள்ளே நுழைந்த எந்தப் பெண்ணும் அதைப் பொறுத்துக் கொள்ள மாட்டாள். அவளும் வீட்டில் நடக்கும் எல்லா நல்லது கெட்டது களிலும் கலந்து கொள்கிறாள். உடல் நோக உழைக்கிறாள். காரியங்கள் நன்றாக நடந்தால் அதில் அவளுக்கும் சமபங்கு உண்டு என்று மனம் நிறைய நினைக்கக் கூட உங்கள் அம்மா விற்கு மனது வரமாட்டேன் என்கிறது.

என் காது படவே 'நான்தான் பண்ணிக் கொண்டேன். எனக்கு யாரும் உதவுவார் இல்லை' என்பார். உழைத்த எனக்கு மனது எரிந்துதான் போகிறது. இதெல்லாம் அற்ப விஷயங்கள். இது மற்றவர்களுக்குப் பெரிதாகத் தெரியாமல் இருக்கலாம். ஆனால், நாள் முழுவதும் உழைக்கும் எனக்கு... 'புகழ்மாலை' சூட்டி வாழ்த்துப் பத்திரம் வாசிக்க வேண்டு மென்று எதிர்பார்க்கவில்லை. குடும்பம் என்பதில் ஒரு நாள் வேலை செய்து மறுநாள் 'சர்டிபிகேட்' வாங்கிக் கொள்ள முடியாது என்பது எனக்குத் தெரியும். ஆனால் 'நானே செய்கி றேன்' என்ற புலம்பல், கூட இருக்கும் பெண்ணுக்கு எத்தனை மனவருத்தத்தை உண்டாக்கும் என்பதைக் கட்டாயம் உங்க ளுக்குப் புரிய வைக்க முடியாது. காதில் போட்டுக்காமல்



ஒரு சர்வதேச அழகுப் பராமரிப்பு இப்போது இந்தியாவிலே... அது உங்கள் சருமத்தைப் பராமரிக்கும் இரகசியத்தை நீங்கள் அறிந்து கொள்ளுங்கள். சருமத்தில் இயற்கையாக சுரக்கும் திரவங்களைப் போலவே இருப்பதால், உங்கள் சருமத்தில் விரைவாக கரைந்து கலந்து விடுகிறது. இன்றியமையாத எண்ணெ மற்றும் ஈரப்பசை இவற்றை சீரான அளவில் அளிப்பதன் மூலம், அன்றாடம் உங்கள் சருமம் இழப்பதை இது மீட்டுத் தருகிறது.

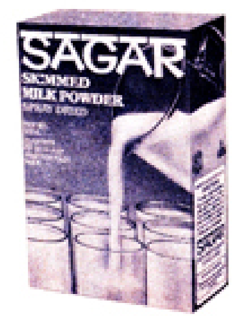
சருமத்தின் வறட்சியைப் போக்கி மென்மையாக்குவதன் மூலம் மெல்லிய சுருக்கங்கள் கூட மறைந்து விடுகின்றன. இளந்தளிர் மேனியின் எழிலையும் பொலிவையும் உங்களுக்கு மீண்டும் அளிக்கிறது. இந்த சர்வதேச அழகிய திரவம் உங்கள் மேனியெழிலை எவ்வாறு பேணிப் பராமரிக்கிறது என்பதை கண்டு கொள்வீர். ஆயில் ஆஃப் ஓலே உபயோகிப்பீர்.

இளந்தளிர் மேனியின் இரகசியத்தை அறிந்து கொள்வீர்.

ஆயில் ஆஃப் ஓலே உலகெங்கும், ஆயில் ஆஃப் உலே, ஆயில் ஆஃப் உலன் மற்றும் ஆயில் ஆஃப் ஒலாஜ் என்றும் வழங்கப்படுகிறது.



ஒரு கிலோகிராம் ஸாகர் ஸ்கிம்டு மில்க் பவுடர் மூலம்
பத்தரை லிட்டர் ஸ்கிம்டு மில்க் கிடைக்கும்.
அருமையான சுவை...அப்படியே அருந்தலாம்.
அல்லது, குலாப் ஜாமுன், ஐஸ்க்ரீம், தயிர், கீர், ரஸகுல்லா,
கஸ்டர்டு, மில்க்ஷேக் இவை தயாரிக்கப் பயன்படுத்தலாம்.
தேனீர், காப்பிக்கும் கூடத்தான்!
ஸாகர், ஒரு பாற்கடல்.



ஸாகர்
ஸ்கிம்டு மில்க்
பவுடர்
500 கிராம்
பேக்குகளில்
கிடைக்கும்.

விற்பனை விடுப்போர்: குஜராத் கோ ஆப்பரேடிவ் மார்க்கெட்டிங் ஃபெடரேஷன் லிமிடெட், ஆனந்த், குஜராத்.

ASP-SSMP-357/88 TAM

போ' என்பதுதான் எல்லோரும் சொல்லும் சமாதானம். சொல்வது எளிது; ஆனால் இருபத்து நாலு மணி நேரமும் வீட்டுக்குள்ளேயே இருந்து எல்லாவற்றையும் சகித்துக் கொள்கிற அளவுக்குக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவளைக் கொல்லும் விஷம் அது என்று புரியவில்லை.

ஆரம்பத்திலிருந்தே அதுவும் சின்ன வயதிலிருந்தே கூட்டுக் குடும்பமாகக் குடும்ப வாழ்க்கை அமைந்து விட்டதால் எது சரி எது தவறு என்று புரிந்து குடும்பம் நடத்த வாய்ப்பே கொடுக்கப்படவில்லை. எல்லாம் அட்டவணை இட்ட — பெரியவர்கள் ஏற்படுத்திக் கொடுத்த அன்றாட அலுவல்கள். அதிலும் குறை சொல்ல முடியாமல்தான் நடந்து கொண்டேன். ஓரளவுக்கு என் மனத்துக்குத் தவறு என்று புரிந்ததைக் கூடச் சொல்ல முடியாமல் மனம் ஒடுங்கித்தான் போய்க் கொண்டிருந்தது.

அதிலும் உறவினர்கள் வருகை ஒரு நரகம். மருமகன் உறவு அப்பொழுது தூரமாகிவிடும். அன்றாடக் காரியங்களிலும் வந்தவர்களை உரிமையுடன் சேர்த்துக் கொண்டு தன் புலம்பலைத் தொடர்ந்து நடத்திக் கொண்டு அவனை ஒதுக்கி வைத்து விடுவாள். என் பாடு அப்பொழுது திண்டாட்டம். ஒதுங்கி இருக்க வேண்டுமா? அல்லது நான், நான் என்று முன்னுக்கு வரவேண்டுமா? தெரியவில்லை. இந்தப் போராட்டத்தில், 'எங்க உறவினர் வந்தாலே அவளுக்குப் பிடிக்கவில்லை என்ற நிஷ்டூரம் வேறு! இன்னும் ஒடுங்கிப் போனேன்.

'நான், என்னுடையது' என்ற வார்த்தைகளைச் சொல்வதே பிறரைப் புண்படுத்தும் வார்த்தைகள் என்று அதைத் தவிர்த்துப் பழகிய எனக்கு, மாமியாரின் 'என், என்னுடைய, என் பிள்ளை' என்ற உரிமைக் குரல் எழுப்பும் வார்த்தைகளைக் கேட்டுக் கேட்டு ஒருவிதமான பொறாமை உணர்ச்சியே எழுந்தது. எனக்கென்று ஒன்றுமில்லையா என்ற ஆதங்கம் எழுந்தது. அதுவும் உங்களிடம் அவள் அபரிமிதமாகக் குழைவது ஒருவிதமான வெறியையே ஏற்படுத்தி விடுகிறது. அப்பொழுதெல்லாம் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த முடியாமல் தவித்துப் போய் விடுகிறேன். ஒரு குழந்தை தன்னிடம் உள்ள விளையாட்டுச் சாமான்களை ஒருவரும் தொட மாட்டார்கள் என்றால், அப்படியே போட்டு வைத்துவிடும். ஆனால் போட்டிக்கு ஆள் வந்தால் கடைசி வரை போராடுவது போன்றது என் நிலை. போட்டி மனப்பான்மை தவறு என்பது புரிகிறது. இதனால் வெளியேயும் கொட்ட முடியாமல் போய், 'உம்மணாம் மூஞ்சி' என்ற பட்டம் வாங்கினேன்.

'எப்பொழுதும் குழந்தைகளுடனேயே இருக்கிறாள். வேலை செய்வதில்லை' என்று குறை சொன்னதால், குழந்தைகளுக்குச் செய்ய வேண்டியவைகளைச் செய்துவிட்டு அவசர அவசரமாக மாமியாருக்கு உதவ விரைந்தேன். குழந்தைகளுடன் சந்தோஷமாகக் கழித்த நாட்களும் குறைவு. என் பேரன், என் பேத்தி என்று கொண்டாடிய அவர்களிடம் ஒட்டிய குழந்தை பெரியவர்களானதும் என்னை எதற்கும் எதிர்பார்க்காமலிருந்துவிடும் ஆபத்தை அன்று நான் உணர்ந்திருக்கவில்லை.

ஒரு பெண்ணின் 'லட்சியமே,' அவள் தேவை' என்று மற்றவர் உணர்வதால்தானே பூர்த்தியாகிறது? பெரியவர்களைத் திருப்தி செய்வதற்காகக் கணவன் தேவைகளையும் குழந்தைகளையும் கவனிக்காமல் விட்டதால்தானே இன்று நானே தேவையில்லாமல் போய்விட்டேன்?

ஓரளவு பொறுப்பு குறைந்து தலைதூக்கும் போதுதான் உணர்கிறேன். எனக்கென்று இங்கு ஒன்றுமே இல்லை. அவரவர்களுக்கு அவரவர்காரியங்கள் முக்கியம்.சமையலுக்கு உதவும் கறிவேப்பிலைதான் நான். சில சமயங்களில் விடேஜெயலாகத் தெரிகிறது. மணம் பரப்பும் பெருங்காயமாக இருக்கத் தவறியது என் தவறுதான்.. யார் குற்றமும் இல்லை.

என் மனவேதனை யாருக்கும் தெரியாது. 'இரண்டு நாட்கள் சரியாக இருப்பாள்: இரண்டு நாட்கள் வேதாளம் முருங்கை மரம் ஏறிவிடும்' என்றுதான் அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். என்னை எல்லோரும் புறக்கணிப்பதால் என் வேதனை நாளுக்கு நாள் அதிகரிக்கிறது. முடிந்த வரை சமாதானப்படுத்திக் கொண்டு வளையவரப் பார்க்கிறேன். அவரவர் காரியங்களை அவரவர் நடத்திக் கொண்டு போய் விடுவதால் என் மனவேதனையை அவர்கள் பொருட்படுத்த வேண்டிய அவசியமே இல்லாமல் போய்விடுகிறது.

இப்பொழுதைய என் எண்ணங்களைச் சொல்வதனால் இத்தனை நாட்கள் நான் காப்பாற்றிய குடும்ப அமைப்பு உடைந்துவிடும். எனக்கு ஏற்பட்ட 'முசுடு' என்ற பட்டத்தோடு நான் வாழக் கற்றுக் கொள்கிறேன். என் முசுட்டுத்தனத்திற்குக் காரணங்கள் உங்களுக்கு மட்டும் தெரிந்தால் போதும். வேறு ஒருவருக்கும் தெரிய வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

—'அரசி'

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்:
ஆவியில் வேகும் பலகாரங்கள்

கடைசித் தேதி: 15.7.88.

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

போட்டி

ஊருக்குப் போன போது...

குழந்தைகளின் லீவு முடிந்து விட்டதால் வெளியூர் போன எல்லோரும் ஊருக்குத் திரும்பி இருப்பீர்கள். ஊருக்குப்போனபோது,

பிரயாணத்தின் போது,

ரயில் (அ) பஸ் (அ) விமானத்தில், எத்தனையோ சுவையான சம்பவங்கள் நடந்திருக்கலாம். எழுதுங்கள், நாங்களும் பகிர்ந்து கொள்கிறோம்.

புகைப் படங்களும் அனுப்பலாம்.

பிரசுரிக்கப்படும் கட்டுரைக்கு

ரூ 100/- சன்மானம்!

மங்கையர் மலர்

ரேஸ் கோர்ஸ்— ரோடு, சென்னை-32

இடைவெளிகள்

விமலா ரகுநாதன்

ஸ்டேஷனை ரயில் அடையும் சமயம் உடலும் மனமும் பரபரத்துக் கொண்டிருந்தது. சின்னப் பிள்ளை போல் மனம் குதி போட்டது. எத்தனையோ வருட இடைவெளிக்குப் பின் அல்லவா கோவைக்கு வருகிறாள் மஞ்சு. இன்று உடன் இரண்டு கிளைகள் கூட... சதீஷும்.... ராகினியும்...

ராகினி சுரிதாரை சரிசெய்து, பாப் தலையை அழுந்தப் படிய விட்டாள்.

''அம்மா... ஷூஸ் போட்டு விடேன்...'' சதிஷ் அலறினான். கைகள் 'ஷூ லேசை' இணைத்துக் கட்டிக் கொண்டிருந்தாலும் கண்கள் வெளியே தெரிந்த மாற்றங்களை கவனித்து அளந்து கொண்டே இருந்தன.

''அம்மா... ஸ்டேஷனுக்கு யாராவது வருவாளா....'' சற்று வளர்ந்து விட்ட மனதுக்கு ஏற்ப ராகினியின் கேள்வி...

மஞ்சு சற்று யோசித்தாள். வருவதாக இருந்தால் கிரீஷ் வரலாம். ஆனால் அவனுக்குப் பரீட்சை சமயமாக இருக்கும். பின் யாரை எதிர்பார்க்க முடியும்...

சாமான்களை எடுத்து இறக்கி, பிளாட்பாரத்திலிருந்து வெளிவரும் சமயம் நாயர் நின்று கொண்டிருந்தான். அடையாளம் புரியாமல் மாறியிருந்தாலும் பழமை அகலவில்லை.

''என்ன மஞ்சும்மா... அடையாளமே தெரியாமல் மாறிட்டீங்க.. இந்த ரெண்டும் பசங்களா... கார் அங்க இருக்கு... வாங்க..''

சதிஷ் தாவி ஓட, ராகினியுடன் மஞ்சு காரில் ஏறி அமர்ந்தாள்.

''அடேயப்பா... எத்தனை மாற்றங்கள்.. புதிது புதிதாக எத்தனை கடைகள்... வளைவுகள்...''

''அம்மா...'' சதிஷ் பரபரப்புடன் கூவினான்.

''உம்...''

''அங்கிளுக்கு பல்லே இல்லையே... எப்படி கார் ஓட்டுவார்...''

நாயர் கலகலவென்று நகைத்தார். கன்னங்கள் குழிந்தன.

''மஞ்சும்மா... இரண்டும் உங்களை மாதிரியே இருக்கு.. சின்ன வயசில நீங்க வருவீங்களே... அந்த ஞாபகமெல்லாம் இப்போ வருது.... எத்தனை வேகமா ஓடறது காலம்....''

உண்மைதான்... காலத்தின் வேகம்... இத்தனை இயக்கத்திலும் மனதின் ஓரத்தில் அந்த இளமை நினைவுகள் சின்னப் பூவாய் மணத்துக் கொண்டே இருந்தது. கிளர்ச்சி



யைத் தந்துக் கொண்டேயிருந்தது.

"அம்மா... கார் நின்னுடுத்து... இதான் வீடா...."

சதிஷ் அவசரத்துடன் கதவைத் திறந்து குதித்தான்.

மஞ்சு சுய நினைவுக்கு வந்தாள். மாற்றங்கள் அபரிமிதமாகச் சுற்றுப்புறத்தை வியாபித்திருந்தாலும், அந்தப் பழைய அழகும் நிழலும் போர்த்தியே இருந்தது வீடு.

சாய்ந்த (?)ரப்பு நாற்காலியில் அமர்ந்து



ஜன்னல் வழியே வாசலை கவனித்துக் கொண்டிருந்த ரமணி மாமாவை நோக்கும் போது அசப்பில் தாத்தாவை சாயலாக்கியது. ஒரேயொரு வித்யாசம்.. இந்த சமயத்தில் தாத்தாவின் கையில் ஒரு டீ கப் இருக்கும்.

"வா மஞ்சு... ராகினியா இது... சின்னதில் பார்த்தது.... என்ன வளர்த்தி... பிரதாப் எங்கே...."

இந்த கேள்வி எதிர்பார்த்ததுதான். சற்று மௌனித்தாள் மஞ்சு. "அவர் டூரில் இருக்கிறார். நான் சும்மா இப்படி...."

சாவகாசமாகத்தான் அவர் 'பிளான்' பற்றிச் சொல்ல வேண்டும்...

நுழைந்ததுமே ராகினி கைப்பற்றி இழுத்தாள்.

"அம்மா... அதுதானே நீ சொன்ன போட்டோ.... மஹாத்மா காந்தி கையெழுத்திட்ட கார்டு..."

அந்த பிரேமை ஆவலுடன் கையிலெடுத்து ராகினியிடம் நீட்டினாள் மஞ்சு.

இன்னும் எத்தனையோ இப்படி... ராகினிக்கு அனைத்தும் அத்துபடி...

வீட்டைச் சுற்றி வருகையில், மாமியுடனும் எச்மியுடனும் அரட்டை அடிக்கையில், அந்த வீட்டின் மூலை முடுக்கெல்லாம் பரவியிருந்த நினைவுகள் அசர வைத்தன.

இரவு வேலைகள் முடிந்து, வாசற்படியில் அமர்ந்தனர். இதே படியில் இதே பட்டாணி சுண்டல் கொறித்துக் கொண்டு சின்னப் பெண்ணாய் குதித்த நாட்கள் நினைவுக்கு வந்தன.

"அம்மா.... அப்பா இப்போ என்ன செஞ்சுண்டிருப்பா. நம்மளை மாதிரி இதே நிலாவை வேற இடத்தில பாத்துண்டு இருப்பா தானே...."

சதிஷின் கேள்விகளுக்கு பதில் சொல்லவில்லை.

"சீக்கிரம் தூங்கணும் மஞ்சு... காலையில் ஊட்டி ட்ரிப் வேற வெச்சிண்டிருக்கே.. ரயிலில் வந்த களைப்பாக வேறு இருக்கும்..."

இரவில் உறக்கம் வரவில்லை. இப்படி தனியாக அந்த அறையில் அவள் மாத்திரம் படுத்த நினைவில்லை... உடன் விடுமுறைக்கு அத்தனை பேரும்...

சதிஷ் உறக்கத்தில், "அப்பா... சீக்கிரம்...." என்று ஏதோ கனவில் புரியாமல் உளறிக் கொட்ட, மீண்டும் பிரதாப்பின் நினைவு வந்தது.

அந்த 'பிடி'யிலிருந்து விடுபட்டு இங்கு வந்திருப்பது ஏதோ ஒரு விடுதலை உணர்வைத் தந்தது மஞ்சுவுக்கு.

ஊட்டிக்குப் போய் விட்டு வந்ததுமே மாமா மாமியிடம் சொல்லி விட வேண்டும். இனி அவள் திரும்ப பிரதாப்பிடம் போகப் போவதில்லை. ஏதாவது ஒரு வேலை பார்த்துக் கொண்டு இங்கேயே தங்கி விடப் போகிறாள். ஒருவேளை அவள் படித்த கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் அதற்கு உதவலாம்...

மறுநாள் பயணத்தில் குழந்தைகளுக்கு நிலை கொள்ளாத தவிப்பு... மஞ்சு பல நினைவுகளில் வயமிழந்து போனாள்.

"அம்மா.... அப்பாவும் வந்திருந்தால் ஜாலியாக இருந்திருக்கும் இல்லே..." ராகினியின் ஏமாற்றத்தை அவள் பொருட்படுத்தவில்லை. அப்படி அவளுக்கு நினைக்கவும் தோன்றவில்லை. பிரதாப் வந்திருந்தால் இப்படி சுதந்திரமாக நினைவலைகளில் நிச்சயம் மூழ்கியிருக்கவும் முடியாது... நிச்சயமாக...

அந்த புல் தரையின் ஓரத்தில் காரை நிறுத்தினான் நாயர்.

மாவிலைத் துவையல்

மாவிலை உடலுக்கு நல்லது. கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை இவற்றை விலை கொடுத்து வாங்க வேண்டிய இந்தக் காலத்தில், எளிய சுவைமிக்க ஒரு துவையல் இது.

தேவையான பொருட்கள்:

மாந்தளிர் — 10, 12,
மிளகாய் வற்றல் — 4, 5,
புளி — சிறிது,
உப்பு — தேவைக்கேற்ப,
கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு — 1½ டீஸ்பூன்.

செய்முறை:

முதலில் தளிரைக் கழுவி சிறிதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, தாளித்துப் பின் உளுத்தம் பருப்பையும் போட்டு, பொரித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அதில் மிளகாய் வற்றல் வறுத்து, பிறகு, மாவிலையைப் போட்டு நன்றாக வதக்க வேண்டும். பிறகு அம்மியில் மிளகாய் வற்றல், புளி, உப்பு முதலியவற்றை வைத்து நன்கு அரைக்கவும். அரைத்த பின் அதில் மாவிலையை வைத்து நன்கு மசிக்கவும். பின் அதனுடன் கடுகையும், உளுத்தம் பருப்பையும் வைத்து சிறிது அரைத்த பின் எடுத்து விடலாம். காரம் தேவைப்படுவோர் அப்படியே பயன்படுத்தலாம். தேவைப்படாதோர் சிறிது தேங்காயையும் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளலாம். (கடைசியில்தான் கடுகையும், உளுத்தம் பருப்பையும் அரைக்க வேண்டும்) மிகவும் வாசனையாய் இருக்கும்.

— ஆர். ஜெயலெட்சுமி.

"அங்க்கிள்.... ஊட்டி வந்துடுத்தா..."

"அம்மா... ஊட்டி இப்படியா இருக்கும்... சே... போரும்மா.. அப்பா வந்திருந்தா ஊட்டி நல்லா இருக்கும்..."

அடுத்த நிமிடமே இருவரும் உற்சாகத்தில் துள்ளி ஓடினர்.

மஞ்சு அந்த மலர் வளையத்தின் கீழ் அமர்ந்தாள்.

சுற்றுலாவுக்கு வந்திருந்த கூட்டம் அலை அலையாகத் தாண்டிச் செல்ல, மஞ்சு வேடிக்கைப் பார்த்த போது — "மஞ்சு..." என்ற குரல் கேட்டுத் திரும்பினாள்.

'பார்கவி... இங்கே எப்படி...'

"உண்மையாகவே நீங்கள்தா. உங்களைத் தனியாக இங்கே எதிர்பார்க்கவேயில்லை..."

பார்கவி சிரித்தவாறு அருகில் அமர்ந்தாள். உடன் வந்த பெண்கள் "ஹேய்... இனி நடக்க எங்களால் முடியாது..." என்று நிழலில் படுத்தனர்.

பார்கவி உற்சாகத்துடன் பேச ஆரம்பித்தாள்.

"பிரதாப் எப்படி இருக்கிறான் மஞ்சு... முன்பெல்லாம் ஒவ்வொரு லீவிலும், மதுரையில்தான் இருப்போம்.. எப்படிப்பட்ட நாட்கள் அவை... சின்ன பிள்ளைகளாகவே இருந்து விடலாம் என்று தோன்றுகிறது.. இல்லைடா... இன்னும் பிரதாப் அப்படியேதான் இருக்கிறானா... அப்போவெல்லாம் எங்களை அழ வைத்து விடுவான்... அவன் சொன்னபடியேதான் கேட்க வேண்டும். இல்லையென்றாலும் அழ வைத்து விடுவான்..."

மஞ்சு தலைகுனிந்தாள். 'இப்பொழுது மாத்திரம் என்ன... அவனுக்குத் தலை வலித்தால் டி.வியை அணைத்து விட வேண்டும். அவனுக்குத்தான் முதல் சாயிஸ் எல்லாவற்றிலும். வீடியோ கேசட் செலெக்ட் செய்வதிலிருந்து, தீபாவளி மெனு வரை.. நினைத்துப் பார்த்தால் இந்த இல்வாழ்க்கையில் அவள் விட்டுக் கொடுத்ததுதான் ஏராளம்... இனி... அவளாகவே ஏற்படுத்திக் கொள்ளப் போகும் பிரிவு இது... நிரந்தரமாகுமானால்...'

பார்கவி ஏதேதோ பேசியபடி இருந்தாள்.

"ஆனால் மஞ்சு... ஊருக்குக் கிளம்பும் நேரம் வந்து விட்டாலே புரிந்து விடும் அவன் அன்பும் நேசமும்.. ரயிலில் ஏறும் வரை அழுதுக் கொண்டேயிருப்பான்..., சமயம் கிடைக்கும் நேரமெல்லாம் எங்களைப் பார்க்க வந்து விடுவான்... மஞ்சு... அந்த சாய்ந்த மாமரம் அப்படியே இருக்கிறதா...."

பார்கவியின் கண்களில் எழுந்த அலைகள் அவளை அசைத்தன... பரிச்சயமான அலைகள்... அதை எழுப்பும் சாகரம் அவளுடையதைப் போல.

"உம்... அப்படியே இருக்கு...."

"பால்கனியில் அப்போவெல்லாம் வில்லி இருக்கும்.. வெளிர் ரத்தமாய் பூக்கும்... இப்போ...."

காமாட்சியம்மனுக்குக் கல்யாணம் எப்போது?

அண்மையில் இல்லை நீட்சிதர்கள் வீட்டுக் குழந்தைத் திருமணங்கள் பரபரப்பான செய்தியாக ஆயிற்று! இந்தியாவில் இன்னும் இவ்வழக்கம் சில இன மக்களிடம் இல்லாமல் இல்லை.

பாரதிக்குப் பறங்கியரிடம் இல்லாத கோபம், பாலர் திருமணம் செய்பவர் மீது உண்டு. ''மூட மூட நீர் மூடப் புலையர்!' என்றே சாடுகிறார்.

ஆனால் இன்றுங் கூட வயது வந்த பெண்கட்குத் திருமணம் செய்யாமலிருப்பதைப் பாவமென்றே பதறி அஞ்சுபவர் பலர்! அவர்கட்கு ஓர் ஆறுதலான செய்தி!

அன்னை காமாட்சி கச்சி ஏகாம்பர நாதரை மணந்த போது என்ன வயது தெரியுமா?

இளமைத்தவம், காசியில் அன்ன தானம் எல்லாம் முடித்து காஞ்சிக்கு வந்த போது வயது இருபதாம்! அதன்பின் தான் திருமணம்!

பெண்களுக்கு இருபது வயதுக்கு மேல் திருமணம் சாஸ்திர சம்மதம் உடையது தான் என்பதை அம்பிகை காமாட்சியே காட்டி விட்ட பிறகு யாருக்கு அஞ்ச வேண்டும்?

கருத்து: உபந்யாசகர். உடையாளூர். ராஜகோபால்சர்மா.

தகவல்: ஆர். பி. சாரதி.



''ஓ... அது கூட 'மனி ப்ளாண்ட்ஸ்' ஸும் இருக்கே...''

''ரியலி... மாடியில் நாங்கள் எப்பொழுதும் படுக்கும் ஹாலில்... பூரா பூரா ரவி வர்மா 'கலெக்ஷன்ஸ்' தான்... பெரியப்பா அதற்காகப் பணத்தைத் தண்ணீராக செலவழிப்பார்....''

மஞ்சு சிரித்தாள்.

''எல்லாம் அப்படியே இருக்கு..''

அந்த குரலும் அந்த மெய் மறப்பும், அந்த கனவுகள் இழை ஓடும் கண்களும், 'இவற்றைப் பாதுகாக்க வேண்டியது உன் பொறுப்பு மஞ்சு.... என்று தெரியப்படுத்த... மஞ்சு ஒரு புதியதொரு நினைவில் ஆழ்ந்தாள்.

''இதை எப்படி... இந்தக் கனவுகளை கலைக்காமல்...'

''மஞ்சு... ராகினி, சதிஷ் எப்படி இருக்கிறார்கள்... நான் அவரிடம் சொல்லிக் கொண்டே இருப்பேன்.. அடுத்த மாதம் நிச்சயம் உங்களோடு மதுரையில் டேரா... அது இருக்கட்டும்.. பிரதாப் எப்படி உங்களை விட்டு இருக்கிறான்... ஊட்டியென்றாலும்... யார் கண்டார்கள். இங்கு வந்து நிற்கலாம்...'' பார்கவி நிறுத்தியவள், கண்கள் சற்று அகலமாகவே விரிய... ''மஞ்சு இந்த அதிசயம் எப்ப்டி.. உண்மையாகவே பிரதாப்...'' என்றாள் பலமாக.

மஞ்சு திடுக்கிட்டு நிலைகுலைந்து திரும்பினாள்.

நாயரிடம் ஏதோ பேசி விட்டு அனாயசமான நடையுடன் பிரதாப் வந்து கொண்டிருந்தான்.

புல்பரப்பில் விளையாடிக் கொண்டிருந்த சதிஷ் ஓடி வந்து கைகளைப் பிடித்துக் குதித்' தான்.

மஞ்சு, குற்ற உணர்வில் முகம் திரும்பினாள்.

''ஹாய் பார்கவி... எப்படி இந்த பக்கம்... இதெல்லாம் மஞ்சுவின் ஏற்பாடா...

''நோ... நோ... நான் என் ஸ்டூடன்ஸ்டுடன் வந்தேன். நான் நினைத்தேன்... நீ எப்படி இவர்களை விட்டு விட்டு இருந்தாய் என்று... பதில் கிடைத்து விட்டது... நீ அதே பிரதாப்தான்..

''அடுத்த மாதம் மதுரைப் பக்கம் வை...''

பிரதாப் திரும்பினான்.

'நீ என் ஆளுகைக்கு மாத்திரம் அல்ல... ஆசைக்கும் உட்பட்டவள் மஞ்சு...

மஞ்சு முகம் சிவந்தாள்.

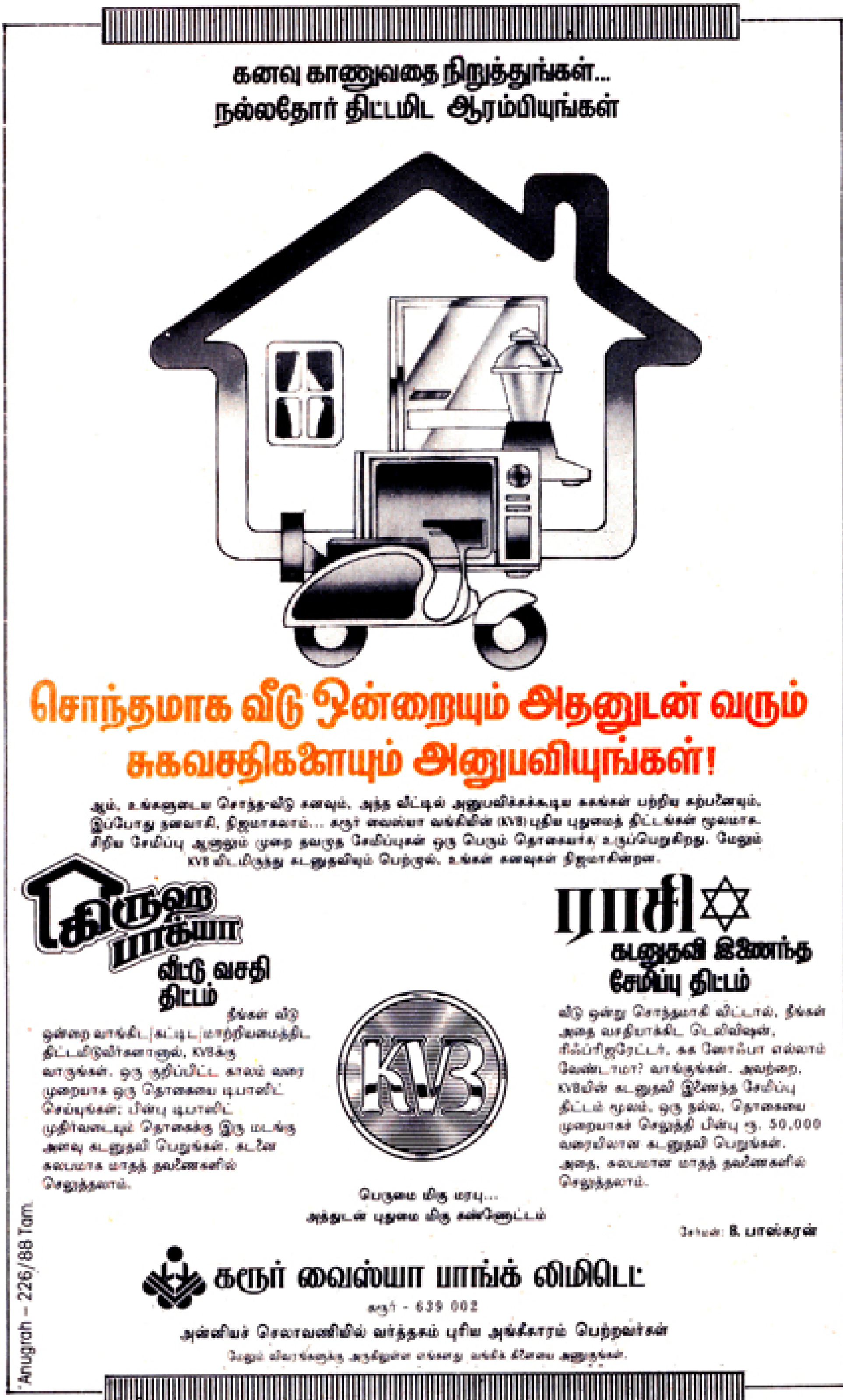
'இந்த ஆட்சி அன்பின் ஆட்சி.. விலக முடியவில்லையே... மேலும் சில இதயங்களில் உறங்கும் கனவுகளின் பாதுகாப்பு வேறு அவனுக்கு... பெரிய பொறுப்பு...'

''நாயர்...

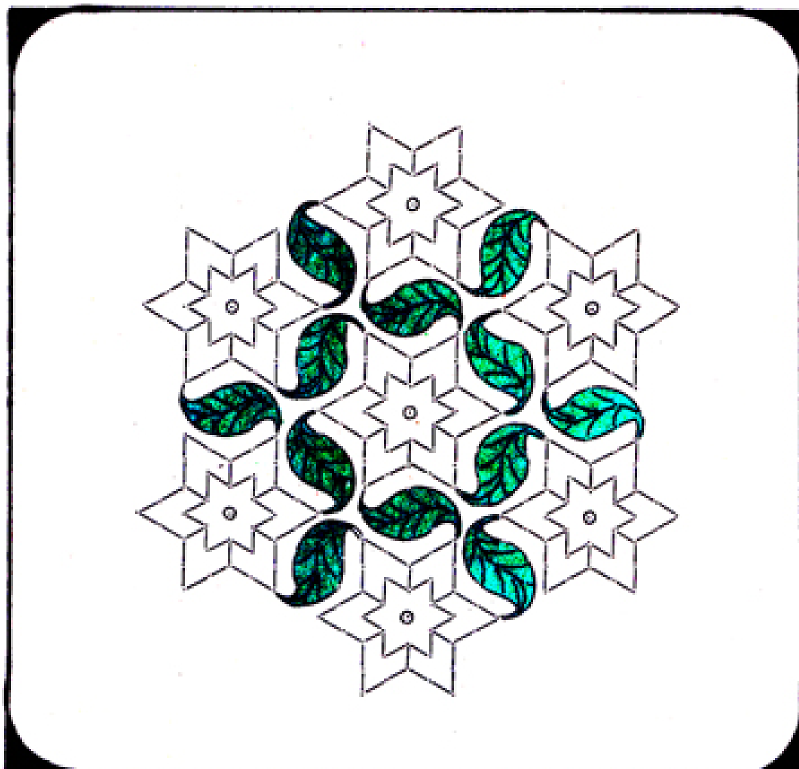
பிரதாப் சதிஷும் ராகினியும் பின் தொடர காரை நோக்கிச் சென்றான்.

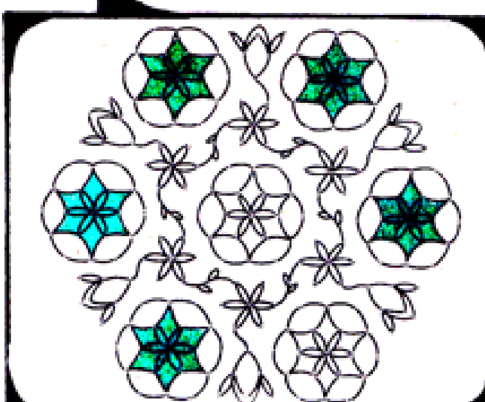
''நாயர்... காரை எடுத்துக் கொண்டு போ... நாங்கள் இன்னும் இரண்டு தினம் இங்கே இருந்து விட்டு வருகிறோம். நீ சாப்பிட்டாயா....

மஞ்சு மெதுவாக அவனைப் பின் தொடர்ந்தாள். கனவும் கற்பனையும், இழந்து விட்ட சில காலமும் சங்கிலிப் பிணைப்புகளாய் பின் தொடர்ந்து, இணைத்துக் கொண்டே போகும் அதிசயத்தை எண்ணி வியக்கத்தான் தோன்றியது.

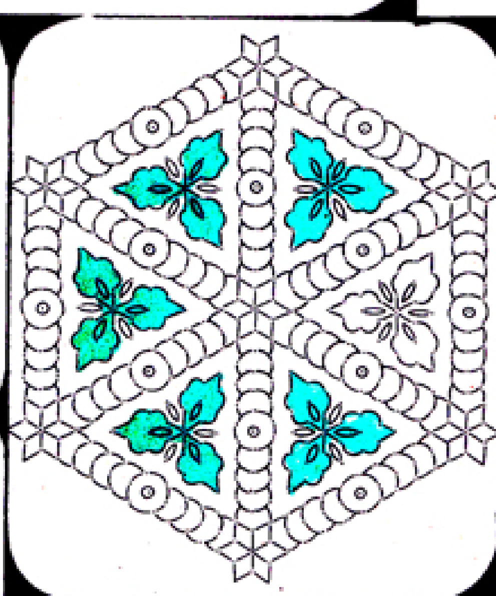


கனவு காணுவதை நிறுத்துங்கள்...
நல்லதோர் திட்டமிட ஆரம்பியுங்கள்
சொந்தமாக வீடு ஒன்றையும் அதனுடன் வரும்
சுகவசதிகளையும் அனுபவியுங்கள்!
ஆம், உங்களுடைய சொந்த-வீடு கனவும், அந்த வீட்டில் அனுபவிக்கக்கூடிய சுகங்கள் பற்றிய கற்பனையும், இப்போது நனவாகி, நிஜமாகலாம்... கரூர் வைஸ்யா வங்கியின் (KVB) புதிய புதுமைத் திட்டங்கள் மூலமாக. சிறிய சேமிப்பு ஆனாலும் முறை தவறாத சேமிப்புகள் ஒரு பெரும் தொகையாக உருப்பெறுகிறது. மேலும் KVB யிடமிருந்து கடனுதவியும் பெற்றால், உங்கள் கனவுகள் நிஜமாகின்றன.
கிருஹ பாக்யா
வீடு வசதி திட்டம்
நீங்கள் வீடு ஒன்றை வாங்கிட/கட்டிட/மாற்றியமைத்திட திட்டமிடுவீர்களானால், KVBக்கு வாருங்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் வரை முறையாக ஒரு தொகையை டிபாஸிட் செய்யுங்கள்; பின்பு டிபாஸிட் முதிர்வடையும் தொகைக்கு இரு மடங்கு அளவு கடனுதவி பெறுங்கள். கடனை சுலபமாக மாதத் தவணைகளில் செலுத்தலாம்.
KVB
ராசி
கடனுதவி இணைந்த சேமிப்பு திட்டம்
வீடு ஒன்று சொந்தமாகி விட்டால், நீங்கள் அதை வசதியாக்கிட டெலிவிஷன், ரிஃப்ரிஜிரேட்டர், சுக ஸோஃபா எல்லாம் வேண்டாமா? வாங்குங்கள். அவற்றை, KVBயின் கடனுதவி இணைந்த சேமிப்பு திட்டம் மூலம், ஒரு நல்ல தொகையை முறையாகச் செலுத்தி பின்பு ரூ. 50,000 வரையிலான கடனுதவி பெறுங்கள். அதை, சுலபமான மாதத் தவணைகளில் செலுத்தலாம்.
பெருமை மிகு மரபு...
அத்துடன் புதுமை மிகு கண்ணோட்டம்
சேர்மன்: B. பாஸ்கரன்
கரூர் வைஸ்யா பாங்க் லிமிடெட்
கரூர் - 639 002
அன்னியச் செலாவணியில் வர்த்தகம் புரிய அங்கீகாரம் பெற்றவர்கள்
மேலும் விவரங்களுக்கு அருகிலுள்ள எங்களது வங்கிக் கிளையை அணுகுங்கள்.
Anugrah – 226/88 Tam.









ஆர்.பத்மாவதி



வானொலிக் கல்விக்கோர் தனலட்சுமி

"உங்க பேரு என்னம்மா?''

"பொன்னம்மா.''

"இப்போ ஓரளவு உங்களாலே எழுத்துக் கூட்டிப் படிக்க முடியுதா?''

"பள்ளிலே எழுதியிருக்கிற ஊர் பேரை இப்ப படிக்க முடியுதம்மா. சந்தையிலே கறிகாய் வாங்கறப்ப சில்லறையைக் கணக்குப் பண்ணிக் கொடுக்க முடிறது.''

"உங்க பேரு என்ன சொன்னீங்க?''

"ராமாயி.''

"வயது வந்தோர் கல்வி மையத்திலே என்ன கத்துக்கிட்டீங்க...''

"பிளாஸ்டிக் வயர் கூடை பின்னச் சொல்லிக் கொடுத்தாங்க.''

இந்த உரையாடல்கள், பேட்டிகள் தமிழகத்தின் பெரும்பாலான மாவட்டங்களில் மிகப் பிரபலமானவை. மாலை 6.45—க்கு ஒலிபரப்பாகும் வாழ்க்கைக் கல்வி நிகழ்ச்சிகளை கிராமப்புற மக்கள் விரும்பிக் கேட்பதையும், அதில் ஆர்வத்துடன் பங்கு கொள்வதையும் நாம் காணலாம்.

கிராமப் புறங்களில் இருக்கும் கல்வியறிவற்ற வசதியில்லாத லட்சக்கணக்கான மக்கள், குறிப்பாகப் பெண்கள் நன்றாக அறிந்திருக்கும் ஒரு பெண்மணி தனலட்சுமி.

திருச்சி வானொலி நிலையத்தில் கல்வி ஒலிபரப்பு துறையின் தயாரிப்பாளராகப் பணியாற்றி வரும் செல்வி. பி. தனலட்சுமி அநேகமாக விஜயம் செய்யாத பட்டி தொட்டிகளே இல்லை எனலாம்.

1967—ல் வானொலியில் நுழைந்த தனலட்சுமி தமிழ், ஆங்கிலம், இந்தி மூன்றிலும் முதுநிலைப் பட்டம் பெற்றவர். உயிரோட்டமான இவரது பேட்டிகள், நிகழ்ச்சிகள் கிராம மக்களால் மிகவும் விரும்பிக் கேட்கப்படுகின்றன.

1987 ஏப்ரல், மே, ஜூன் மாதங்களில் மேற்கு ஜெர்மனியில் நடந்த உலக நாடுகள் வானொலி நிகழ்ச்சிகளின் தயாரிப்பாளர்களுக்கான மூன்று மாதப் பயிற்சியில் இந்தியாவின் சார்பில் கலந்து கொள்ளத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒரே பிரதிநிதி செல்வி. தனலட்சுமி.

ஜெர்மனியில் பயிற்சி பெறும் போது, ஆப்பிரிக்க இசையை நடுநாயகமாக வைத்து ஒரு நிகழ்ச்சியைத் தயாரித்து அளித்து அங்கும் அவர் பாராட்டுப் பெற்றார்.

ஒரு நாள் கிழக்கு பெர்லின் (ரஷ்யக் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது) செல்லப் புறப்பட்ட போது பல பிரதிநிதிகளுக்கு அனுமதி ரஷ்யர்களால் மறுக்கப்பட்டது. தனலட்சுமிக்கு மட்டும் உடனே அனுமதி வழங்கப் பட்டதாம். இந்தியர் என்ற ஒரே சொல் சக்தி மிக்க பாஸ்போர்ட்டாக இருப்பதை அறிந்து வியப்பு கொண்டார் தனலட்சுமி.

வானொலிக் கல்விக்காகவே தன் வாழ்நாள் அனைத்தையும் அர்ப்பணித்துள்ள 46 வயதுள்ள தனலட்சுமி கல்விக்காகவே தியாகம் செய்து விட்ட மற்றொரு முக்கியமான பந்தம் — திருமணம்.

— **காரைக்குடி சரஸ்வதி சீனிவாசன்.**







கடுமையான வலிகளுக்குக் கட்டாயமாகத் தேவை ஸ்ட்ர்ர்ர்ராங் சிகிச்சை!

மண்டையைப் பிளக்கும் தலைவலி, மிகக் கடுமையான உடல் வலி, தீவிரமான தசைப்பிடிப்பு, தொடர்ந்து தொல்லை தரும் சுளுக்கு - இவற்றுக்கு அவசியம் தேவை அமிர்தாஞ்சன் ஸ்ட்ராங் பெயின் பாம்.

உங்களுக்கு மிகவும் பழக்கமான அமிர்தாஞ்சனில் அடங்கியுள்ள அதே மூலப் பொருட்களே அதிக தீவிர சக்தியுடன் அமிர்தாஞ்சன் ஸ்ட்ராங்கிலும் உள்ளன. கடுமையான வலிகளையும் வேதனையையும் விரைவில் போக்குவதற்காகவே ஸ்ட்ர்ர்ர்ராங்காகத் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது அமிர்தாஞ்சன் ஸ்ட்ராங்.

அமிர்தாஞ்சன் ஸ்ட்ர்ர்ராங்

கடுமையான வலியையும் வேதனையையும் போக்கிட



அமிர்தாஞ்சன் லிமிடெட்

OBM 631R TM



* பசியைத் தணிக்க முறையற்ற உணவு.

ஜீரணக் கோளாறுகள்

"எண்சாண் உடம்பிற்கு சிரேஸ் பிரதானம்" என்பது வழக்கிலுள்ள சொற்றொடர் எனினும் மனிதன் அல்லும் பகலும் உழைப்பதென்னவோ வயிற்றுக்காகத்தான். அதனால் தானோ என்னவோ அடிக்கடி அவனது வயிற்றை நோய்களும் விரும்பித் தாக்குகின்றன. வயிறு தொடர்பாக ஏற்படும் நோய்கள் யாவை, ஜீரணக் கோளாறுகள் ஏன் ஏற்படுகின்றன, வயிற்று உபாதைகளிலிருந்து விடுபடுவது எவ்வாறு போன்ற பல வினாக்களுக்கு விடையளிப்பவர் டாக்டர் மீனாக்ஷி சந்திரசேகர்.

கே: பொதுவாக ஜீரணக் கோளாறுகள் எந்தெந்த காரணங்களினால் வரும்?

ப: வேளைதவறி சாப்பிடுவதாலும், உணவில் அதிக அளவு கொழுப்பு, காரம் சேர்த்துக் கொள்வதாலும் இவை தவிர வயிற்றில் புண், மஞ்சள் காமாலை, குடல் பூச்சிகள் குடலின் அமைப்பில் உள்ள சில வேறுபாடுகள், உணவுப் பாதையில் ஏதாவது ஒரு பகுதியில் கட்டி வளர்வது இவற்றாலும் ஜீரணக் கோளாறு ஏற்படலாம்.

கே: சிறு குழந்தைகள் ஒரு வயதிற்குள் அடிக்கடி வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்று வலி, வயிற்றுப் பொருமல், வாந்தி இவற்றால் அவதிப்படுகிறார்களே ஏன்?

ப: சிறு குழந்தைகளின் உணவு முறையில் அடிக்கடி மாற்றம் நிகழ்வதாலும், வயிற்றில் பூச்சிகளாலும், லேக்டோஸ் இன்டாலரன்ஸினாலும் பாக்டீரியா, வைரஸ் இவற்றால் அழற்சி ஏற்படுவதாலும் வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி ஏற்படும். குழந்தைக்கு பசியின்மையும் ஒரு அறிகுறியாகும். பால் உண்ணும் போது காற்றும் உட்செல்வதால் வயிற்றுப் பொருமல் ஏற்பட்டு வயிற்று வலியால் குழந்தை அழும். பால் புகட்டிய பின் தோளில் சார்த்தி முதுகைக் கீழிருந்து மேலாகத் தட்டினால் வாயு வெளியேறி விடும்.

கே: ஒருவகை உணவிலிருந்து மற்றொரு வகை உணவு மாற்றும் போது எவ்வாறு ஜீரணக் கோளாறு ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்?

ப: எப்போதுமே சிறு குழந்தைகளின்

உணவை மிகச் சுத்தமான முறையில் தயாரிக்க வேண்டும். பால் குடிக்கும் பாட்டில், நிப்பிள், மூடி இவற்றை நன்கு கழுவி, கொதி நீரில் சில நிமிடங்கள் அமிழ்த்தி வைக்க வேண்டும். ஒருவித உணவிலிருந்து மற்றொரு வகைக்கு மாற்றும் போது குழந்தை ஆரோக்கியமான நிலையில் இருக்கிறதா என்று கவனித்து அப்போது மாற்ற வேண்டும். புதிய உணவை ஆரம்பத்தில் சிறிய அளவில் தொடங்கி, போகப் போக அளவை அதிகரிக்க வேண்டும். திரவ உணவாக இருப்பின் முதலில் நீர்க்க கொடுக்க வேண்டும். எத்தகைய உணவை குழந்தையின் எந்த மாதத்தில் கொடுக்க வேண்டும் என்பதை மருத்துவரிடம் கேட்டு அதன்படி கொடுப்பது நல்லது.

கே: திடீரென்று குழந்தைக்கு அதிக அளவில் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டு விட்டால், மருத்துவ உதவி பெறுவதற்கு முன் மேற்கொள்ள வேண்டிய முதலுதவி என்ன டாக்டர்?

ப: இது ஒரு முக்கியமான கேள்வி. பலர் நீர் குடித்தால் வயிற்றுப்போக்கு அதிகமாகும் என்று குழந்தைக்கு நீரே கொடுக்க மாட்டார்கள். இதனால் உடலில் நீர் வற்றிய நிலை ஏற்பட்டு பல சிக்கல்கள் ஏற்படும். எனவே மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துச் செல்வதற்குள் 4 டம்ளர் ஆறிய (கொதித்து) வெந்நீரில் ஒரு டீஸ்பூன் உப்பு, நான்கு டீஸ்பூன் சர்க்கரை இவற்றைக் கலந்து இந்த நீரை அடிக்கடி சிறிதளவு கொடுப்பதால் நீர் வற்றிப் போகாமல் தடுக்கலாம். இதே போலப் பெரியவர்களும் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டால் அதிக அளவு திரவப் பொருட்களை உண்ண வேண்டும்.

கே: பெண்கள் மாதவிலக்கு சமயம், கர்ப்ப காலம், பிரசவித்த பிறகு சிலவித வயிற்று உபாதைகளுக்கு உள்ளாவது ஏன்?

ப: மாதவிலக்குக்கு முன்னால் ஏற்படக்கூடிய ஒருவித டென்ஷன் காரணமாகவும், டிஸ்அமனோரியா என்ற நோய் காரணமாகவும் மாதவிலக்கு சமயம் வயிற்றுப் போக்கு முதலிய கோளாறுகள் ஏற்படும். பெண்கள் கருவுற்றிருக்கும் போது கருப்பை விரிவடைவதால் அதை அடுத்துள்ள வயிற்று உறுப்புக்கள் அழுத்தப்படுவதால் ஜீரணக் கோளாறுகள் ஏற்படும். பிரசவித்த பிறகு முதல் ஓரிரு நாட்கள் கருப்பை சுருங்குவதால் ஜீரணக் கோளாறு ஏற்படலாம். ஆனால் அடுத்து வரும் நாட்களில் உடல் சாதாரண நிலையில் இயங்கத் தொடங்கி விடும்.

கே: டாக்டர், பிரசவத்திற்குப் பிறகு அஜீரணம் ஏற்படும் என்ற காரணத்திற்காகப் பத்தியம் போடுவது சரியா?

ப: நான் முதலில் குறிப்பிட்டபடி முதல் மூன்று நாட்கள் வரை ஜீரண உபாதைகள் இருக்கலாம். ஆனால் அதன் பிறகு அவர்களுக்குச் சத்தான உணவு தேவை. உண்மையில் அதிக நெய் சேர்ப்பதும் தண்ணீர் குடிக்காமல் இருப்பதும் தவறு. பிரசவித்த பெண்கள் உணவில் அதிக அளவு பால், காய்கறிகள், கனிவகைகள், நீர், குறைவான கொழுப்பு இருப்பது நல்லது.

கே: சிலருக்கு நீண்ட காலமாக வயிற்றுப் போக்கு இருக்கிறதே, எந்த சிகிச்சைக்கும் கட்டுப்படாமல் இருக்கும் வயிற்றுப் போக்கு எதனால் ஏற்படுகிறது?

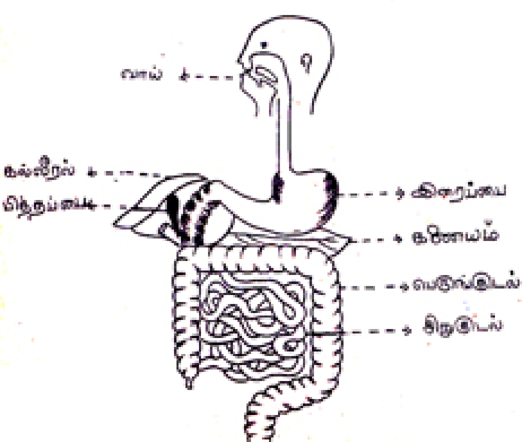
ப: மனநிலை காரணமாகவும் **Irritable bowel syndrome** என்னும் நோய் காரணமாகவும் ஏற்படலாம். வயிற்றில் அமீபாக்களினால் நோய் ஏற்படலாம். பெருங்குடல், சிறுகுடல் இவற்றில் கொலைடிஸ், இலியாடிஸ் போன்ற நோய்கள் ஏற்படும். புற்று நோயும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். எனவே வயிற்றுப்போக்கு அடிக்கடி ஏற்பட்டால் அதைத் தடுப்பதற்கான மாத்திரைகளை உட்கொள்ளாமல் மருத்துவ சோதனை மூலம் என்ன நோய் என்பதைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

கே: அதிக எண்ணெய்ப் பண்டம் சாப்பிடுவதால் எவ்வாறு அஜீரணம் ஏற்படுகிறது?

ப: உணவிலுள்ள கொழுப்பை செரிக்க உதவுவது பைல் எனப்படும் பித்த நீர். கல்லீரல் இத் திரவத்தை உற்பத்தி செய்கிறது. அதிக எண்ணெய்ப் பண்டத்தை உண்ணும் போது அது ஜீரணமாவதற்கு வேண்டிய பித்த நீர் சுரப்பதில்லை. எனவே ஜீரண சக்தி குறைகிறது.

கே: சிலர் வாயுப் பொருமல், பசியின்மை, ஏப்பம், வாயு வெளியேறுவது இவற்றிற்குக் காரணம் காஸ் டிரபிள் என்றும் காஸ்டிரிக் டிரபிள் என்றும் கூறுகிறார்

ஜீரண மண்டலம்



கள். இரண்டும் ஒன்றா?

ப: வாயு உபத்திரவம் காஸ் டிரபிள் எனப்படும். இது காற்று மூச்சுக் குழலுக்குள் செல்லாமல் உணவுக் குழலுக்குள் சுமார் 20% முதல் 25% செல்வதாலும், பாக்டீரியாவினால் உண்டாகும் வாயுவினாலும், இரத்தத்திலுள்ள வாயு மிகச் சிறிய சதவீதம் குடலுக்குள் செல்வதாலும் ஏற்படும். ஆனால் இரைப்பையில் ஏற்படும் எல்லா விதக் கோளாறுகளும் காஸ்ட்ரிக் டிரபிள் அதாவது வயிற்றுக் கோளாறு என்றே அழைக்கப்படுகிறது.

கே: நெஞ்சு எரிச்சல், புளித்த ஏப்பம், தலைவலி இவை எதனால் ஏற்படுகிறது?

ப: நேரம் தவறி சாப்பிடுவதாலும், உணவில் அதிக காரம், எண்ணெய், புளிப்பு சேர்ப்பதாலும், வயிற்றில் புண் இருந்தாலும் மேற்கண்ட தொல்லைகள் ஏற்படும்.

கே: சிலருக்கு வயிறு கனத்து, கல் மாதிரி ஆவது ஏன்?

ப: குடல் அசைவு குறைவதனால் வயிறு கனத்துப் போகும். குடலில் வாயு சேர்ந்து விடுவதாலும், குடல் அமைப்பு, குடல் துளை இவை காரணமாகவும் வயிறு கனத்துப் போகும்.

கே: கெட்டுப் போன உணவினாலும், விஷம் உட்கொள்வதாலும் வயிறு எவ்வாறு பாதிக்கப்படுகிறது? என்ன அறிகுறி?

ப: பழைய உணவிலும், நாட்பட வைத்த உணவுப் பண்டங்களிலும் பாக்டீரியா, காளான், ஸ்டெஃபிலோகாக்கஸ், சால்மனெல்லா, க்ளாஸ்ட்ரிடியம் போன்ற கிருமிகள் உற்பத்தியாகின்றன. இவை நேரடியாகக் குடலைத் தாக்குவதில்லை. இவை சில நச்சுப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்யும். அவை குடலை பாதித்து வயிற்றுக் கோளாறு உண்டு பண்ணும். விஷம் குடித்தால் அதிலுள்ள இரசாயனப் பொருட்கள் குடலைத் தாக்கி, இரத்தத்தில் கலக்கும். மேற்கண்ட எந்த வகையில் விஷம் வயிற்றுக்குள் சென்றாலும், வாந்தி, பேதி, வயிறு வலி ஏற்படும். உடனடி சிகிச்சை தேவை.

கே: சிலருக்கு சில உணவுப் பண்டங்கள் அலர்ஜி என்கிறார்கள். இந்த ஒவ்வாமை எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?

ப: சிலருக்கு மீன், முட்டை போன்ற பொருட்களை உட்கொண்டால் இப்பொருட்கள் ஆன்டிஜென் என்ற பொருளை உற்பத்தி செய்யும். இவை இரத்தத்தில் கலக்கும் போது அதற்கு எதிராக இரத்தத்தில் ஹிஸ்டாமைன், ஸெரடோனின் போன்ற பொருட்கள் உண்டாகும். இவ்விருவகைப் பொருட்களுக்கு இடையே ஏற்படும் வினை காரணமாக தோலில் சிவந்த தடிமன்கள் வரும். இதையே அலர்ஜி என்கிறோம். சிலருக்கு சில வகைக் காய்களை உண்டால் ஆஸ்மா, எக்ஸிமா போன்ற அலர்ஜியும் வரும்.

கே: பலர் சிலவகைக் கிழங்குகள், பருப்பு வகைகளை வாயுப் பண்டம் என்று ஒதுக்கி விடுகிறார்களே, இது சரியா?

ப: ஒரு சில பருப்புக்களால் வாயு உண்டாகலாம். ஆனால் பலரும் உளுந்து, பயறு இவற்றை வாயு என்று ஒதுக்கி விடுகிறார்கள். சைவ உணவு மட்டும் உண்பவர்களுக்குப் போதிய புரதம் கிடைக்க பருப்பு வகை மிக அவசியம். அதே போல உருளைக் கிழங்கு வாயு என்று குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதில்லை. அது வாயுப் பண்டமே அல்ல. எனவே சிலர் கூறுகிறார்கள் என்பதால் பலர் சோதித்துப் பார்க்காமலேயே பல பண்டங்களை உடம்புக்குக் கெடுதல் என்று ஒதுக்குவது தவறு.

- **காஸ் டிரபிளுக்கும், காஸ்ட்ரிக் டிரபிளுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?**
- **நீண்ட கால வயிற்றுப் போக்கு ஏன்?**
- **வயிறு கல் மாதிரி இருப்பது ஏன்?**
- **உருளைக்கிழங்கு வாயுவா?**
- **பிரசவமான பெண்களுக்கு அதிக நெய் சேர்ப்பது சரியா?**

கே: அல்சர் ஏன் உண்டாகிறது? பெப்டிக் அல்சர் என்றால் என்ன?

ப: அல்சர் என்பது உடலின் எந்த பாகத்திலும் ஏற்படும். சரியான நேரத்தில் உணவு உண்ணாமல் இருப்பதாலும், இரைப்பையில் சுரக்கும் காஸ்ட்ரிக் ஜூஸ் என்னும் திரவம் அதிகமாக சுரக்கும் போது அதிலுள்ள அமிலத் தன்மை காரணமாக இரைப்பையின் தசைச் சுவர்கள் அரிக்கப்பட்டு புண்ணாகிவிடுவதாலும் வயிற்றில் அல்சர் ஏற்படுகிறது. வயிற்றிலும் சிறு குடலின் முதல் பகுதியான டியோடனம் என்ற பகுதியிலும் ஏற்படும் அல்சர் பெப்டிக் அல்சர் எனப்படும். அதிகக் கவலை, பதட்டம், டென்ஷன் இவற்றால் நரம்பு மண்டலம் தூண்டப்பட்டு ஜீரண நீர்

அதிகம் சுரப்பதாலேயே வயிற்றில் அல்சர் வருகிறது.

கே: அப்பெண்டிசைடிஸ் என்றால் என்ன?

ப: பெருங்குடலும், சிறுகுடலும் சேரு மிடத்தில் சிறிய விரல் போன்ற அமைப்பு இருக்கும். இதை அப்பெண்டிக்ஸ் அல்லது குடல் வால் என்கிறோம். இதனால் ஜீரணித் தலுக்கு எவ்வித உதவியும் இல்லை. ஆயினும் என்ன காரணம் என்று கண்டுபிடிக்க முடியாமலே இப்பகுதி பாதிக்கப்படும். இதையே அப்பெண்டிசைடிஸ் என்கிறோம். திடீர் வயிற்றுவலி, வாந்தி முதலியன இந் நோயின் அறிகுறி. உடனடி சிகிச்சை செய்யா விட்டால் உயிருக்கே ஆபத்து விளையும்.

கே: மஞ்சள் காமாலை எவ்வாறு ஏற் படுகிறது?

ப: லிவர் எனப்படும் கல்லீரல் பித்த நீரை உற்பத்தி செய்கிறது. இதிலுள்ள பைல் சால்ட், பைல் பிக்மென்ட்ஸ் இவை சிறுகுட லின் முன்பாகத்தில் உணவுடன் கலக்கும். ஆனால் கல்லீரல் பழுதடையும் போது இப் பொருட்கள் இரத்தத்தில் கலந்து விடுவ தால் மஞ்சள் காமாலை வருகிறது. தோல், கண் இவை மஞ்சளாகத் தோன்றும். பசி யின்மை, வாந்தி, வயிற்றுவலி, மஞ்சள் நிறத்தில் சிறுநீர் கழித்தல் இவை சில அறி குறிகள். பித்தநீர்ப் பாதையில் அடைப்பு, ஆல்கஹாலிக் ஹெபாடைடிஸ், அமிபிக் ஹெபாடைடிஸ் கல்லீரல் கட்டி, புற்றுநோய் இவற்றாலும் காமாலை வரும். தகுந்த சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டியது அவ சியம்.

எல்லார் வீட்டிலும் பவுடர் இருக்கும். அதில் 2 அல்லது 3 துளை போட்டு விட்டீர்களா? உங்கள் குழந்தைகள் அதிகம் கொட்டி விளையாடுகிறார்களா? போட்ட ஓட்டையை எப்படி அடைப்பது என்று கவலையா? இதோ ஓர் எளிய வழி. மெழுகுவர்த்தியைக் கொளுத்தி அதில் வரும் திரவம் கொண்டு ஓட்டை மீது விடுங்கள். ஒரு நொடியில் துவாரம் அடைபட்டு விடும். பவுடர் அதிகம் கொட்டும் என்ற பயம் வேண்டாம்.

— பாலா.

கே: சீதபேதி ஏன் ஏற்படுகிறது?

ப: பாக்டீரியா, அமீபா போன்ற கிருமி களாலும் குடலில் க்ஷயரோகம், புற்றுநோய் இருப்பதாலும், இலியைடிஸ் நோயினாலும் சீதபேதி ஏற்படலாம். நோயின் அறிகுறி யாக முதலில் மலத்துடன் உதிரம் கலந்து வெளிப்படும் போதே மருத்துவ சிகிச்சை பெறுவது நலம்.

கே: மது, சிகரெட் அதிக அளவு அசைவ உணவு, அதிக காரம், எண்ணெய், உப்பு இவை எவ்வாறு ஜீரண சக்தியை பாதிக் கின்றன?

ப: மேற்கண்ட பொருட்கள் வயிற்றில் அமிலத்தன்மையை அதிகமாக்க வல்லவை. இதனால் வயிற்றின் உட்புறமுள்ள தசைச் சுவர்கள் அரிக்கப்படுகிறது. மேலும் கல்லீரல் தூண்டப்படுவதால் அதிக அளவு பித்தநீர் சுரக்கிறது. இக்காரணங்களினால் வயிறு பாதிக்கப்படுகிறது.

கே: திடீர் உணவு வகைகளும், குளிர் பானங்களும் கடைகளில் விற்கப்படுகின் றனவே, இவை உடலுக்கு நல்லதா?

ப: தொடர்ந்து நீண்ட காலம் இத்தகைய உணவு வகைகளை உண்பது வயிறு தொடர் பான பல நோய்களை உண்டாக்கும். இவற் றில் பிரிஸர்வேடிவ், மற்றும் நிறம், செயற்கை மணம் இவற்றிற்காகப் பயன் படுத்தப்படும் இரசாயனப் பொருட்கள் ஜீரண மண்டலத்தைப் பாதிக்கும்.

கே: பெரும்பாலான வீடுகளில் சிறுவர் கள் உணவின் மீது நாட்டமில்லாமல் இருப்பது ஏன்?

ப: சிறு வயதிலேயே உணவை சரியாக அறிமுகம் செய்யாதது ஒரு காரணம். குழந் தைகளுக்கு முன்னால் பெரியவர்கள் சில வகை உணவுப் பண்டங்களைப் பழித்தலும் அருவறுக்கத்தக்க வகையில் பேசுவதும், குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த வகையில் அதே காய்கறிகளை வேறுவிதமாக சமைக்கத் தாய்மார்களுக்கு நேரமில்லாததும் வேறு சில காரணங்கள். குழந்தை பசியோடு இருக் கிறதே என்று பிஸ்கட், பிரட், சாக்லேட், சிப்ஸ் இவற்றைக் கொடுக்க, இவை களையே மூன்று வேளையும் சாப்பிட்டு விட்டு காய்கறி, சாதம், பருப்பு இவற்றை ஒதுக்கும் வழக்கம் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

கே: மனநிலை காரணமாகவும், தட்ப வெப்பநிலை காரணமாகவும் ஜீரண மண்டலம் பாதிக்கப்படுமா?

ப: அதிகக் கவலை, படபடப்பு, நரம்பு பலவீனம் இவற்றால் ஜீரணக் கோளாறு கள் ஏற்படும். கவலையினால் உணவு அதிக மாக உண்ண முடியாது. அதே சமயம் ஹார் மோன்கள் அதிக அளவு சுரக்கும். இதனால் குடலின் அசைவு அதிகரிக்கப்பட்டு பேதி உண்டாகும். குளிர் காலத்திலும், மழைக் காலத்திலும் நாம் அதிகமாக வெளியே சென்று வேலை செய்யா விட்டால் கூட, உடலின் வெப்பநிலையை சீராக வைக்க



CLARION/B/GS/49/173 TAM

அதிக சக்தி தேவை. இதற்காகக் கோடையை விட, குளிர்காலத்தில் அதிக உணவு உண்ண வேண்டிவரும்.

கே: மலச்சிக்கல் கூட ஜீரணக் கோளாறு தானே? ஏன் உண்டாகிறது? மலமிளக்கி களை உண்ணலாமா?

ப: பல காரணங்களினால் மலச்சிக்கல் உண்டாகும். 1. மனநிலை காரணமாக, 2. உணவில் போதிய நார்ப் பொருள், நீர் இல்லாமை, 3. ஹார்மோன் குறைபாடு, 4. மூலம், ஆசனவாயில் புண், குடலில் கட்டி இவற்றால் மலச்சிக்கல் உண்டாகும். மல மிளக்கியைப் பயன்படுத்துவதால் அது உண வைக் குடல்களின் வழியே விரைவில் உந்து வதால் உணவிலுள்ள சத்துக்களை இரத்தத் தால் உறிஞ்ச முடியாமல் போகிறது. மேலும் இதனைப் பயன்படுத்துவது ஒரு பழக்கமாகி விடும். இதற்குப் பதிலாக நிறைய கீரை வகைகள், காய்கறிகள், பழங்கள், போதிய அளவு உணவு, நீர் இவற்றை உண்ண வேண்டும்.

கே: காலையில் எழுந்ததும் சில சமயம் வயிற்று வலியும், எரிச்சலும் ஏற்படுவது ஏன்?

ப: காலி வயிற்றில் ஹைடிரோகுளோரிக் அமிலம் தங்குவதால் வயிற்று வலியும், எரிச்சலும் ஏற்படும். மருத்துவ சிகிச்சை மூலம் அமிலத்தை நியூட்ரலைஸ் செய்து விட்டால் வலி நீங்கிவிடும்.

கே: கருவுற்ற பெண்கள் முதல் மூன்று மாதங்கள் உணவு பிடிக்காமல் அவதிப்படு கிறார்களே ஏன்? எத்தகைய உணவு நல்லது?

ப: இது சாதாரணமாகப் பல பெண் களுக்கு இருக்கும் ஒருவித நிலை. இதற்கான காரணம் என்னவென்று கூற முடியாவிட் டாலும் B6 வைட்டமின் மாத்திரைகளை உண்டால் பலன் இருக்கும். திட உணவு உண்ண முடியாத நிலையில் நிறைய பழச் சாறுகள், குளுகோஸ் முதலியன அருந்து வது நல்லது.

கே: எத்தகைய விதிமுறைகளைக் கையாண்டால் ஜீரணக் கோளாறு இல்லா மல் இருக்கலாம்?

ப: "சுத்தம் சோறு போடும்" என்ற பழமொழியை "சுத்தமான சோறு உண்" என்று மாற்ற வேண்டும். உணவு தயாரிக்கும் பொருட்கள், பாத்திரங்கள், சூழ்நிலை இவை தூய்மையாக இருக்க வேண்டும். ஜீரணக் கோளாறு அடிக்கடி ஏற்பட்டால் கை மருந்தாக எதையும் உண்ணாமல் மருத்துவச் சோதனை செய்து கொள்வதால் பல சிக்கல்களைத் தவிர்க்கலாம். சத்தான சரிவிகித உணவும், சரியான உணவுப் பழக்கமும் ஜீரணக் கோளாறுகளின் எதிரி.

பேட்டி: லக்ஷ்மி சங்கர்.

குக்கர் கேக்!

வெண்ணெய் (அல்லது) டால்டா — 1 கப்.
முட்டை — 3.
சர்க்கரை (பொடித்தது) — 1 கப்.
மைதா மாவு — 2 கப்.
பேகிங் பவுடர் — 3 டீஸ்பூன்.
பால் — 1 கப்.
முந்திரி, வால்நட் போன்ற பருப்பு வகை கள் (உடைத்தது) — ½ கப்.
வெனிலா எசன்ஸ் — 1 டீஸ்பூன்.
ஜாம் — ½ கப்.

செய்முறை:

வெண்ணெயை நன்றாகக் குழைக்கவும்.
பொடித்த சர்க்கரையை வெண்ணெ யுடன் சேர்த்துக் குழைக்கவும்.
முட்டையை நன்றாக அடிக்கவும்.
அடித்த முட்டையை வெண்ணெய் சர்க் கரை கலவையுடன் சேர்த்து நன்றாக அடிக் கவும்.
மைதாவுடன் பேகிங் பவுடர் சேர்த்து இரண்டு முறை சலிக்கவும்.
மேற்படி கலவையுடன் பால் மற்றும் மைதா வைச் சேர்த்து லேசாகக் கலக்கவும். இட்லி மாவு பதத்தில் இல்லாவிட்டால் மேலும் சிறிது பால் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
பருப்பு வகைகள், எசன்ஸ் சேர்த்துக் கலக்கவும்.
குக்கர் பாத்திரத்தில் வெண்ணெயைத் தடவிச் சிறிது மாவு தூவிக் கலவையைக் கொட்டி, குக்கரில் நான்கு கப் தண்ணீர் ஊற்றி இட்லி வேக வைப்பது போல வெயிட் போடாமல் நன்கு வேக வைக்க வும்.

வெந்த கேக்கை, ஆறியபின் எடுத்து, குறுக்குவாட்டில் இரண்டாக வெட்டி ஒரு பாகத்தின் மேல் ஜாமைக் குழைத்துத் தடவ வும்.
மற்றொரு பாகத்தை மேலே வைத்து ஒட்ட வும். துண்டுகள் போட்டுப் பரிமாறவும். "கேக் ஓவன்" இல்லாதவர்கள் இம்முறை யைப் பின்பற்றலாம்.

— ஆர். காமகோடி.

ஒரு வித்தியாசமான கணவர்



என் கல்யாணத்தின் போது எனக்கு வயது 17 தான். மற்ற பெண்களைப் போல் எனக்கும் ஆசைகள் இருக்காதா? என் பிறந்த நாள் வந்தது. என் கணவர் என்ன பரிசு கொடுக்கப் போகிறார் என்று காத்திருந்தேன். அவர் சாயந்திரம் ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து வரும் போது (அவர் ஒரு டாக்டர்) எனக்கு ஒரு பரிசு மறக்காமல் வாங்கி வந்திருந்தார். பரிசு பொட்டலத்தின் மேல் ரிப்பன் கட்டி அலங்கரிக்கப்பட்டிருந்தது. ஏதோ ஒரு நகையாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்று ஊகித்தேன். ஆசையை அடக்கிக் கொண்டு அவருக்கு டிபன் காப்பி கொடுத்தேன்.

பிறகு ஆவலோடு பார்சலை பிரித்தேன். என்ன ஏமாற்றம்! ஒரு புத்தகம்! அழகை அழகையாக வந்தது. சிறிது நேரம் கழித்து புத்தகத்தைத் திறந்து பார்த்தேன். புத்தகத்தின் பெயர் "அக்கரைச் சீமையிலே" சோமசுந்தரம் அவர்கள் எழுதியது. முதல் பக்கத்தைப் படித்தேன். என்ன ஆச்சர்யம்? புத்தகத்தை கீழே வைக்கவே மனமில்லை. அத்தனை விஷயங்கள். புத்தகத்தோடு அக்கரைச் சீமையில் நானும் சுற்ற ஆரம்பித்து விட்டேன்.

என் கல்யாண நாள் வந்தது. இன்னும் ஒரு புத்தகம் பரிசாக வந்தது. இந்த தடவை "டாக்டர் ரங்காச்சாரி" வாழ்க்கைச் சரித்திரம். ஒரு டாக்டருடைய வாழ்க்கைதான் எத்தனை புனிதமானது? அவர் செய்யும் ஒவ்வொரு அறுவை சிகிச்சையும் உடம்பை சிலிர்க்க வைக்கின்றன. தன்னலம் இல்லாத சேவை. சமயோசித புத்தி. ஜாதி மத வேற்றுமை இல்லாமை. இவை எல்லாம் டாக்டருக்கு எத்தனை அவசியம்! புத்தகத்தைக் கீழே வைக்கவே மனமில்லை. மறுபடியும் மறுபடியும் படித்தேன்.

இவை மட்டும்தானா? பயணக் கட்டுரைகள், வலிவும் வனப்பும், ஸ்வாமி சிவானந்தா அவர்களுடைய "சித்தயோகம்". சிஷ்யனுக்கும், குருவுக்கும் இடையே பரப்

திரு. டி. சௌரி ராஜ ஐயங்கார் தனது மனைவி திருமதி பட்டம்மாளின் 60ம் ஆண்டு நிறைவு விழாவைக் கொண்டாடி மகிழ்ந்தார். இதில் விசேஷம் என்னவென்றால் திருமதி பட்டம்மாளின் 60–ம் ஆண்டு நிறைவு விழாவிற்கு அந்த அம்மையாரின் தாய், தந்தை இருவரும் வந்திருந்து இருவரையும் வாழ்த்தினார்கள். கண்கொள்ளா காட்சியாக இருந்தது!

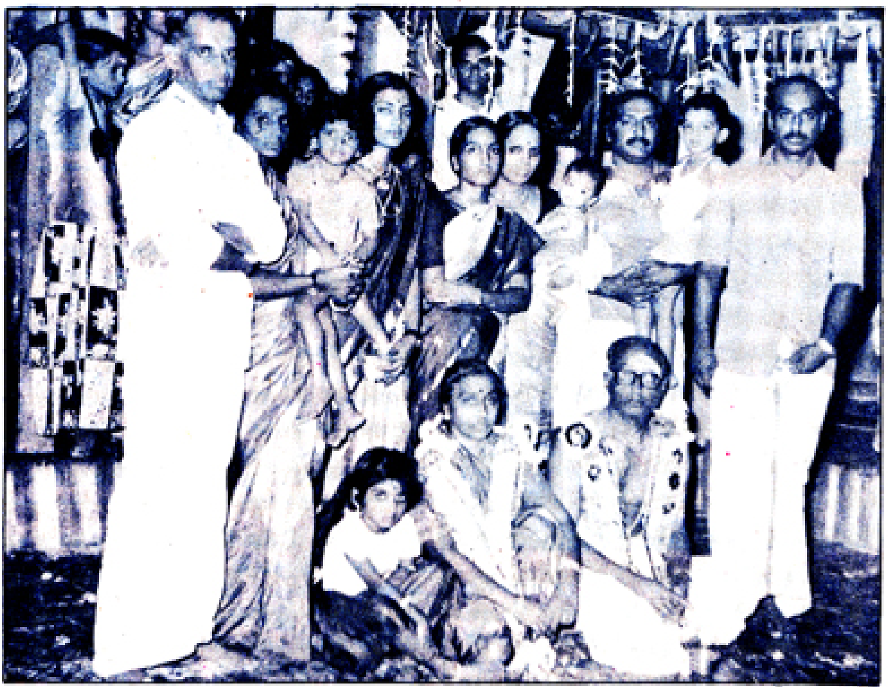
— சின்னசாமி.



பிரம்மத்தை அடைய நடக்கும் தர்க்கங்கள். அப்பப்பா? புத்தகமா அது? விலை மதிக்க முடியாத பொக்கிஷம்.

இப்பொழுதெல்லாம் பரிசுப் பொருளாக என்ன புத்தகம் கொண்டு வருவார் என்று எதிர்பார்க்கிறேன். என்னுடைய புத்தக அலமாரி ஒரு விலைமதிக்க முடியாத நகைப் பெட்டி. அறிவையும், ஆன்ம வளர்ச்சியையும் உண்டாக்கும் கலைக்கூடம். இப்போது சொல்லுங்கள், என் கணவர் வித்தியாசமானவரா இல்லையா என்று.

— ஞானம்பிகை.



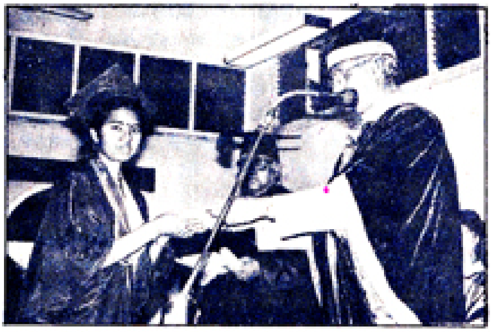
நானும் என்னுடைய மனைவி, திருமதி மீனாட்சியின் அறுபதாவது ஆண்டு நிறைவு விழாவை சென்ற 24.11.87 அன்று எங்களுடைய குடும்பத்தாருடன் சென்னையில் கொண்டாடினோம்.

— வி. ஆர். சர்மா.

பரிசைப் பார்த்தால் தலை சுற்றுகிறது!

பாகனேரி திரு. இராம. அண்ணாமலை திருமதி சரோஜா அவர்களின் புதல்வி கவிதாராணி மதுரை பாத்திமாக் கல்லூரியில் எம்.ஏ. தமிழில் பல்கலைக்கழக அளவில் முதல் மாணவியாகத் தேர்வுபெற்றிருக்கிறார். அவர் கலந்து கொண்டு பரிசு பெற்ற பேச்சு, கவிதை, நாடகம், கட்டுரைப் போட்டிகளின் பட்டியலை அனுப்பியிருக்கிறார்கள். தலையைச் சுற்றுகிறது! நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட பரிசுகளையும் வாரி எடுத்துக் கொண்டு போயிருக்கிறார்!!

— அண. சரோஜா.



விவேகானந்தா கல்விநிலையத்தின் வேண்டுகோள்!

அன்புள்ள மாணவர்களே,

வணக்கம்.

ஆங்கில மொழியை எளிய தமிழ் மூலம் சிறந்த முறையில் நேரிலும் தபால் முறையிலும் பயிற்சியளிப்பதில் தமிழகத்தின் தலைசிறந்த கல்வி நிலையம் என்ற தனிப்புகழை நமது விவேகானந்தா கல்வி நிலையம் பெற்று வருகிறது என்பது உங்களுக்குத் தெரிந்ததே.

நமது விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தின் ஆங்கிலப் பயிற்சி பாடங்கள் அனைத்தும் கல்வித்துறையில் நீண்டகால அனுபவம் பெற்ற ஆசிரியர் குழுவினரால் அல்லும் பகலும் அயராது பாடுபட்டு உருவாக்கப் பட்டவைகளாகும்.

ஆங்கிலப் பயிற்சிப் பாடங்களின் ஒவ்வொரு வரியையும் பலமுறை யோசித்து இப்படிச் சொன்னால் மாணவர்களுக்குப் புரியுமா? இதை இன்னும் எளிதாகச் சொல்ல முடியுமா? என்றெல்லாம் நீண்ட விவாதங்கள் நடத்தி ஒவ்வொரு ஆசிரியரும் தனது அனுபவத்தை பாடங்களில் இழையோடவிட்டு ஏறக்குறைய நான்கு ஆண்டுகளுக்கு மேல் பாடுபட்டு நமது கல்வி நிலையப் பாடங்களை வடிவமைத்திருக்கிறோம்.

ஆனால் இவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு ஆர்வத்துடன் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள நமது கல்வி நிலையப் பாடங்களை ஒரு சில இன்ஸ்டிடியூட்டுகள் அப்பட்டமாக அப்படியே காப்பி அடித்து அவர்களது நிறுவனத்தின் பெயர்களில் வெளியிட்டு மாணவர்களை ஏமாற்றி வருவதாக எங்களுக்கு தகவல்கள் வந்து கொண்டிருக்கின்றன.

இத்தகைய கல்வி நிறுவனங்கள் மீது நாங்கள் சட்டப்படி விரைவில் நடவடிக்கை எடுக்க இருக்கிறோம்.

இத்தருணத்தில் நீங்கள் இது போன்ற கல்வி நிறுவனங்களுடன் தொடர்பு கொண்டு ஏமாறாமல் **விவேகானந்தா கல்வி நிலையம், 9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.** என்ற முகவரியுடன் மட்டும் தொடர்பு கொண்டு பயன்பெற வேண்டுகிறோம்.

நன்றி

கல்விப் பணியில் தங்கள்

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்

குறிப்பு: எங்களுக்கு மேற்கண்ட முகவரியைத் தவிர வேறு கிளை நிறுவனங்களோ / சார்பு நிறுவனங்களோ கிடையாது.

எனக்குத் தொழில்



> ஷெரான் பிரபாகர்...!
> பாப் இசைப் பாடகி, மாடல் பெண், விமானப் பணிப்பெண், நாடக நடிகை, பத்திரிகை ஆசிரியர், டி. வி. நடிகை, சமுதாயப் புரட்சியாளர் — என இப்படிப் பல துறை, பல்கலை வல்லுநராக விளங்குபவர்!
> இவர்பாரதத்தில்மட்டுமின்றி பாரெங்கும் புகழ் பெற்றவர். இவர் பிறந்தது டெல்லி; வளர்ந்தது நைனிடாலில்; வாழ்வது பம்பாயில்.

கேள்வி: நீங்கள் எப்படி பாப்பிசைப் பாடகி ஆனீர்கள்?

பதில்: "என்னுடைய அம்மா ஓர் இசை ஆசிரியை — சிறு வயதிலிருந்தே அவர்கள் பாடுவதைக் கேட்டே எனக்கும் [illegible] ச ஆர்வம் வந்தது..."

கேள்வி: பாடகி என்ற முறையில் நீங்க[illegible] சாதித்த சாதனைகளைப் பற்றிக் கொஞ்சம் சொல்ல முடியுமா?

பதில்: இந்தியாவில் இசைக்கு அன்றும் இன்றும் என்றும் உன்னத இடம் உண்டு. கர்நாடக இசை இந்தியாவின் பொக்கிஷம் தான். ஆனால் நான் பெயரும், புகழும் பெற்றது, பாரெங்கும் பாப்புலராக உள்ள 'பாப்' இசையில். பாப் இசை என்றாலே மேல் நாட்டுச் சொத்து என்றிருந்ததை மாற்றி, பாரதத்திற்கும் அது சொந்தம் என்று நிலைநாட்டிய டீனா டர்னர், டோனா சம்மர், போன்ற பல பாடகிகளுடன் என் பெயரும் சேர்ந்திருப்பதைநான் பாக்கியமாகவே கருதுகிறேன்..."

பார்பாரா ஸ்ட்ரீஸாண்டின் தி ப்ராட்வே ஆல்பமும், மடோனாவின் ட்ரு புளுவும் பாப் இசையுலகில் எவ்வளவு பாப்புலரோ அந்த அளவுக்கு என்னுடைய திஸ்சஸ் ஷெரானும் பாப்புலராகும்.

அடுத்து ஆர்மென் என்ற இந்தி படத்தில் பப்பி லஹிரி இசையமைப்பில் நான் பாடிய பாட்டிற்காக அந்த ஆண்டின் — 1983-ஆம் ஆண்டின் சிறந்த பாடகிக்கான ஜனாதிபதி ட...க பெற்றதை ஒரு சாதனையாகவே நான் கருதுகிறேன்.

என்னுடைய லேட்டஸ்ட், 'ஜூம் திவானி ஜூம்' என்கிற ஆல்பம்மில் உள்ள பாடல்கள், இந்திய இசைக் கருவிகளைக் கொண்டே

சரண்குமார் இசையமைக்க, நான் பாடிய 'பாப்' பாடல்களாகும். இப்படி இந்திய இசைக் கருவிகளைக் கொண்டு 'பாப்' பாடல்களைப் பாடி வெளிவரும் முதல் ரிக்கார்ட் இதுதான். ஒரு விதத்தில் இதுவும் ஒரு சாதனைதான். இப்படியே நிறைய சொல்லிக் கொண்டு போகலாம்.

கேள்வி: பீட்டர் மாஸ் இசையமைக்க, லண்டனில், ஒலிப்பதிவு செய்ய, நீங்கள் பாட வெளிவந்த 'ஃபீலிங் குட்'டிற்குப் பிறகு, மேல் நாட்டு ஒப்பந்தம் எதுவுமில்லை போலிருக்கிறதே?

பதில்: நிறைய வந்தன. நான்தான் ஒப்பவில்லை. அப்போது நான் லண்டனில் இருந்தேன். அதைச் செய்ய ஏதுவாக இருந்தது. எனக்கு லண்டன் வாழ்க்கை பிடிக்கவில்லை. எனவே நான் இந்தியாவிற்கே திரும்பி வந்து விட்டேன்.

கேள்வி: மேலை நாடுகளில் உங்கள் லைவ்—கான்சர்ட்டுகளுக்கு அதாவது இசை நிகழ்ச்சிகளுக்கு வரவேற்பு எப்படி?

பதில்: வரவேற்பு படுஜோர்! ஒரு முறை என்னுடைய லைவ் — ஷோவிற்கு லண்டனில் இருபதாயிரம் — ஆமாம், மூர்ச்சை போட்டு விழாதீர்கள் — இருபதாயிரம் பேர் வந்திருந்தார்கள். ஆரவாரம், ஆர்ப்பரிப்பு, கைதட்டல் முதலியவைகளுக்குக் குறைச்சலேயில்லை. இத்தனைக்கும் நான் என்னை முழுதுமாக மறைத்து ஆடை கட்டியிருந்தேன். மேல் நாட்டுப் பாடகிகளைப் போன்று அரை குறை நிர்வாணத்திலோ அல்லது முக்கால் நிர்வாணத்திலோ இல்லை. எனக்கு என் மேனி எழிலைக் காட்டி, கூட்டத்தைச் சேர்த்துக் காட்டுவதில் நம்பிக்கையில்லை.

கேள்வி: மேலை நாடுகளில் பாடகர்களும், பாடகிகளும் சினிமா நடிகர், நடிகைகளைக் காட்டிலும் பிரசித்தி பெற்றுப் பெயரும், புகழும், பணமும் சம்பாதிக்கிறார்களே, அது மாதிரி ஏன் இந்தியாவில் முடிவதில்லை?

பதில்: ''இங்கு இசையை மட்டும் ரசிக்க அவ்வளவு பெரிய ரசிகர் கூட்டம் கிடையாது. அடுத்ததாக இங்கு ஆயிரக்கணக்கான ரசிகர்கள் ஒன்றாக உட்கார்ந்து கேட்கக் கூடிய பெரிய ஹால்கள் எங்குமே கிடையாது. மற்றும் இங்கு எந்தப் பாடகரும் சரி, பாடகியும் சரி, தனக்கென்று ஓர் இசைக் குழுவை வைத்துக் கொள்வது கிடையாது. இசையமைப்பாளர்கள் ஒரு புறமும், பாடகர்கள் ஒரு புறமுமாகத்தானே இங்கு இருக்கிறார்கள்.

கேள்வி: உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்தமான தொழில் எதுவென்று சொல்ல முடியுமா?

பதில்: பாடுவது! பாடுவதுதான் எனக்கு மிகவும் பிடித்தமான தொழிலாகும். நான் பல தொழில்களைச் செய்தாகிவிட்டது. நான் ஏர் இந்தியாவில் விமானப் பணிப் பெண்ணாக இருந்திருக்கிறேன். பிறகு கொஞ்ச காலம் மாடலிங் பெண்ணாக இருந்து பாம்பே டையிங், லேக்மி, எம். எம். ஃபோம், எச். எம். டி. வாட்ச் முதலியவைகளுக்கு மாடலாக இருந்திருக்கிறேன். அடுத்து 'ப்யூட்டிஃபுல்' பத்திரிகையின் ஆசிரியையாகவும் கொஞ்ச காலம் இருந்தேன். கொஞ்ச காலம் விளம்பரக் கம்பெனியும் நடத்தினேன்.

இவைகள் போதாதென்று இப்பொழுது மேடை நாடகங்களில் நடித்து வருகிறேன். தேசிய டீ. வி. தொடரிலும் நடித்து வருகிறேன்.

ஆனால், இவைகளில், இத்தனை தொழில்களில் நான் அதிகமாக விரும்புவது பாடுவதைத்தான். எனக்குத் தொழில்பாடல், பாடல் பாடுவதுதான்.

கேள்வி: இசையுலகில் மிகவும் பெரிதாகப் பேசப்படுகின்ற 'கிராமி அவார்டை' இந்தியாவிற்குப் பெற்றுத் தருவீர்களா?

பதில்: ''நான் முதல் பாப் பாடலைப் பாடிய போதே, 'கிராமி அவார்டை'ப் பற்றி நினைக்கத்தொடங்கிவிட்டேன். அதைஎப்படியாவது பெற்றுத் தீருவது என்கிற முடிவில் உள்ளேன். பெறுவேன் என்கிற நம்பிக்கையும் நிறையவே உள்ளது.''

—சிப்காட் சுபா

காய்களை வதக்கும் போது சில சமயம் எண்ணெய் அதிகமாகிப் பிசிறிக் கொண்டிருக்கும். அப்போது ரவையைத் தூவி விட்டுச் சிறிது தண்ணீர் தெளித்து வதக்கினால் ரவை எண்ணெயை உறிஞ்சிக் கொண்டு விடுவதால் எண்ணெய் அதிகமாகத் தெரியாது. காயும் பொல பொலவென்று ஆகிவிடும்.

— கே. ஜெயலட்சுமி.



சொல்ல விரும்புகிறோம்

* நாம் ஒரு ரூபாய் கொடுத்து, ஒரு படத்தைப் பார்த்து விட்டு ''என்னடா படம் எடுத்து இருக்கிறான்?'' என்கிறோம். ஆனால், ஒரு படம் எடுத்து முடிப்பதற்குள் கலைஞர்கள் படும்பாடு இருக்கிறதே... அப்பப்பா.... 'திரைக்குப் பின்னால்' — கலைஞர்கள் படும் கஷ்டங்களைப் படித்ததும் — கண்களிலிருந்து கண்ணீர் கசிந்தது.

திட்டக்குடி. கார்த்திகாவின் தாய்.

* திரையுலகின் பின்னணியில் இருந்து கொண்டு, திரைப்படமும் திரையுலக நட்சத்திரங்களும் மக்கள் மத்தியில் உயர்வதற்குக் காரணமாக இருக்கும் ஹேர் டிரெஸ்ஸர் பானுமதி, மேக்—அப் மேன் சக்ரபாணி இவர்களைப் பேட்டி கண்ட விதம் பிரமாதமாக இருந்தது.

மதுரை — 5. எஸ். கனகா.

* குழந்தைகளின் அன்புத் தொல்லையால் தான் படும் பாட்டை நகைச்சுவை என்னும் மருந்தில் குழைத்துத் தந்திருக்கிறார் நீலா கல்யாணி. மழலைக் குழந்தைகளின் சேஷ்டைகளை இவர் விவரித்த பாங்கும், குழந்தையின் வண்ணப்படமும் நினைவிலும் — கண்களிலும் நிற்கிறது...

மதுரை — 2. மரகதவல்லி சங்கர்.

* பெண்களுக்கே முக்கியமானதும் அழகு சேர்ப்பதுவுமான மார்பகங்கள் பற்றிய பிரச்னைகளுக்குத் தெளிவான முறையில் டாக்டர் திருமதி கமலா செல்வராஜ் அவர்கள் விளக்கியுள்ளார்கள். 'யாரிடம் இதைப் போய் எப்படிச் சொல்வது' என்று எண்ணும் பலப் பெண்களுக்கு இந்த டாக்டரின் அறிவுரைகள் பயனுள்ளதாக அமையுமென்பதில் சந்தேகமும் உண்டோ?

காட்பாடி. ரமா சந்திரசேகரன்.

* பெண்களை உருக்கும் மனநோய் (phobia) மனப்பிராந்தி கட்டுரையில் பதின்மூன்று வகை ஃபோபியாக்கள் எனக் குறித்துள்ளார். இன்று உளவியல் அடிப்படையில் நூற்று இருபத்து மூன்றுக்கும் மேலான ஃபோபியாக்கள் உள்ளன. ஆண்கள் கூட்டத்தைக் கண்டால், பெண்கள் கூட்டத்தைக் கண்டால் பொறாமை ஃபோபியா என்று கூட உண்டு. நல்ல கட்டுரை. இன்றைய இளைஞர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த வரப் பிரசாதம்.

ஆவடி. தா. துரை நீலகண்டன்.

* 'சுமங்கலி' எழுதிய ''வாடகைக்கு ஒரு வீடு'' சிறுகதை நன்றாக இருந்தது. தள்ளாத வயதில், உடல் பலஹீனத்தையும் அதைரியத்தையும் மூட்டை கட்டி விட்டு, பெண்களின் உதாசீனத்தை அலட்சியப்படுத்தி விட்டு தன் உழைப்பாலேயே வாழ்ந்து விடலாம் என்று நம்பிக்கையோடு எதிர்காலத்தை எதிர் நோக்கும் வெங்கட்ராமத் தாத்தாவின் மன நிலை பாராட்டுக்குரியது.

சென்னை, பிரமோ சேதுநாராயணன்.

* 'ஒரு வித்தியாசமான கணவர்' அடாவடிக் கணவர்களுக்கு மத்தியில் ஒரு அற்புத விளக்கு. வாழ்க!

இட்டச்சேரி. ஜெ. ஜாஹிர் உசேன்.

* அப்பப்பா! துளசியைச் சாதாரண இலை என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்தேன். தங்கள் இதழில் வெளிவந்துள்ள ''துளசியின் மகிமை'' என்ற தலைப்பில் வந்த படக் கட்டுரையை படித்த பிறகுதான் துளசியின் மகிமை எங்களுக்குப் புரிந்தது. அதைத் தெய்வமாகப் போற்றி வருகின்றோம்!

சீர்காழி. கே. தேவன்.

* பள்ளிகள் திறக்கப் போகின்றன என்ற அருமையானதொரு கட்டுரையின் மூலம் 'வரதட்சணை கொடுமைக்கு நிகரான கொடுமையாக பள்ளி, கல்லூரிகளில் நன்கொடை வாங்கும் செயலைச் சித்தரித்திருந்ததோடு, அந்த ஈவு இரக்கமற்ற வியாபாரப் போக்கிற்கு முற்றுப் புள்ளி வைக்க வேண்டிய அவசியத்தினை மஞ்சுளா ரமேஷ் அடிக்கோடிட்டுக் காட்டியிருந்தார். அனைவரும், அவசியம் படிக்க வேண்டிய கட்டுரை.

தோட்டக்குறிச்சி. இரா. வளையாபதி.

* சென்ற மாதம் நானும் என்னுடைய கணவரும் ஹரித்வார், ரிஷிகேஷ், கேதார்நாத், பத்ரிநாத் முதலிய இடங்களுக்குப் போயிருந்தோம். இந்த யாத்திரையை முடித்துக் கொண்டு 24—ந் தேதி வந்த பின்பு, மே '88 மங்கையர் மலரைப் படித்தேன். என்னுடைய ராசி பலனைப் பார்த்ததும், எனக்குத் தாங்க முடியாத வியப்பாக இருந்தது. எவ்வளவு சரியாகப் பலனை கணித்திருக்கிறார்!

திருச்சி — 4. கிரிஜா சுந்தரம்.



எல்லாப் பெண்களும் அழகானவர்களே

"அழகு — அது பெண்களுக்கு என்றும் சொந்தம். இந்தக் காலத்தில் அந்தஸ்தை பார்ப்பதை விட அழகு பார்த்துதான் திருமணங்கள் நடக்கிறது. அழகு நிரந்தரம் அல்ல என்று சொல்வது தவறு. அறுபது வயது மூதாட்டி கூட அழகாகத் திகழலாம். ஆனால் அதற்கு என்று சில பயிற்சி... நடைமுறை... வழிகள்.. இருக்கின்றன. நடை, உடை, பாவனை இவைகள்தான் அழகை பெண்களுக்குத் தருகிறது.

சாதாரணமாக நீளமான மூக்கு உள்ள பெண்கள் தங்களைப் பேரழகியாக கருதுவதுண்டு. சப்பை மூக்கு பெண்கள் தங்களுக்கு அழகே இல்லை என்று நினைப்பதுண்டு. இதை அழகு செய்வதன் மூலம் மாற்றலாம். நீளமான மூக்கு உள்ள பெண்கள் 'மூக்குத்தி' அணிந்தால் நன்றாக இருக்கும். அதே போல சப்பை மூக்குப் பெண்கள் காதில் பெரிய வளையம் அல்லது பெரிய தோடு அணிந்தால் மூக்கு குறை தெரியாது. ஆடம்பரமான... விலை உயர்ந்த நகைகள் பெண்ணின் அழகை அதிகரித்து விடாது. சிறிய குங்குமப் பொட்டு ஒன்று கூட அழகு தந்துவிடும்.

பெண்கள் முதலில் முகத்தை பளிச் சென்று வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முகச் சுருக்கம்...கண்ணைச் சுற்றி கரு வளையம்... பரு — இவைகள் இல்லாமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.

- நவாப்பழத்தின் கொட்டையை பொடி செய்து பாலுடன் கலந்து கண்ணைச் சுற்றி உபயோகித்து வந்தால் கரு வளையம் போய் விடும்.
- எலுமிச்சம் பழத் தோலை கன்னத்தில் தேய்த்து ஊற வைத்து கழுவிக் கொண்டால் சுருக்கம் இன்றி பளபளப்பாக முகம் மாறி விடும்.
- இவற்றை விட வீணாகக் கவலைப்பட்டு சோர்வாக இருப்பது... அடிக்கடி கோபம் கொண்டு கத்துவது இவைகளை கைவிட்டாலே முகச் சுருக்கம்... கருவளையம் வராது.
- எப்போதும் சிரித்த முகத்துடன் இருக்கும் பெண்ணிற்கு வயது ஆக ஆக அழகும் கூடிக் கொண்டே போகும்.
- முகம் தேய்க்கும் சோப்புகளை அடிக்கடி மாற்றக் கூடாது. தங்களுக்கு என்று பெண்கள் தனியாக 'சோப்' வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- பெண்ணின் கேசம்.. தேகம் இரண்டும் சரியான முறையில் பராமரிக்கப்பட வேண்டும். தலைமயிர் சிக்கெடுத்து குதிரை வால் போல் தனித்தனியே இருக்க வேண்டும்.
- தலை பொடுகிற்கு தேங்காய் எண்ணெயைச் சூடாக்கி ஆற வைத்து அதனுடன் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து உபயோகித்தால் பொடுகு போய்விடும்.
- காலில் பித்த வெடிப்பு பார்ப்பவரை முகம் சுளிக்க வைக்கும். காலை நன்றாக தரையில் தேய்த்து விடுவதால் பித்த வெடிப்பைத் தவிர்க்கலாம்.
- உடலுக்குப் பொருத்தமான நிறங்களில் உடைகளை அணிய வேண்டும்.
- உடல் பெருத்து விட்டாலோ... உடல் மெலிந்து விட்டாலோ தேவையான உடற் பயிற்சி செய்ய தவறக் கூடாது. 'ஸ்கிப்பிங்' ஆடுவது ரொம்பவும் நல்லது.

அழகுக் குறிப்புகள் தந்தவர் சாரதா.
அழகுக் கலை நிபுணர்.

தொகுப்பு: **விஜயா கண்ணன்.**

இந்த மாதம் எப்படி?

ஜூலை '88

மேஷ ராசி:

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 — ஆம் பாதம்.

மாதம் பூராவும் குருவின் அருள் உண்டு. இராசி பகவான் இலாப நிலையில் இருப்பதால் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சிக்குக் குறைவில்லை. இராகு கொடுக்கும் அதே நேரத்தில் கேது சிலவற்றைக் கொடுப்பார். மருத்துவச் செலவு, புத்திரர்களால் சிரமம் ஏற்பட ஏதுவுண்டு. கணவன் மனைவி உறவு நன்கு பரிமளிக்கும். வீட்டில் திருமணப் பேச்சுக்கள் நடக்கும். பொன்னாபரணங்களைச் சில பெண்கள் 10 — ந்தேதிக்குமேல் வாங்குவார்கள். இரசாயனம், மோட்டார் தொழில், ஜவுளி ஆலைகள், மற்றும் மின் அணுத்துறையினருக்குக் கூடுதலான நன்மை உண்டு. 24, 25, 26 தேதிகள் ஏற்றவை அல்ல. மற்றவை உகந்த நாட்கள்.

ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

முதல் பத்து நாட்கள் சாதாரண நிலை தான். அத்துடன் சனியின் சஞ்சாரம் சரியில்லை. உடல் நிலையும் பாதிக்கலாம். சற்று ஏமாற்றம் தரும் மாதம். 10 —ந்தேதிக்கு மேல் புதனால் சில நன்மையுண்டு. அடகு வைக்கப் பட்ட பொருட்கள் மீட்கப்படலாம். சிலருக்குக் கடன் தொல்லையிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கும். கேது ஜீரண சக்தியைக் குறைப்பார். எனவே, ஆகார விஷயத்தில் கட்டுப்பாடு அவசியம். குறிப்பாக வயதானவர்களும் வாய்வுக் கோளாறு உற்றவர்களும் விருந்து கேளிக்கைகளிலிருந்து ஒதுங்கி இருப்பது நல்லது. சுக்கிரன் குடும்பத்தில் சுகத்தை அதிகரிப்பார். ஆனால் குருவோ அலைச்சலையும், அனாவசியச் செலவுகளையும் கொடுப்பார். எனவே சற்று கவனமுடன், கணக்காக எதையும் செய்வது நன்று:

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம், 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

10 —ந்தேதிக்குமேல் நல்ல காலம் ஆரம்பம். புது ஆராய்ச்சிகளும், புதிய திட்டங்களும் புதுத் தொழில்களும் ஆரம்பிக்கப் பொன்னான நேரம். சினிமாக் கலைஞர்களுக்கும், பட இயக்குனர்களுக்கும் பெருமை தேடித் தரும் — பக்குவமான காலம். 10 — ந்தேதிக்கு மேல் 15—ந்தேதிக்குள் சிலரது வீட்டில் சீமந்தம், நிச்சய தாம்பூலம், கிரகப் பிரவேசம், என சுபநிகழ்ச்சிகள் நடக்கும் வாய்ப்புண்டு. ஒரு சிலருக்குப் பதவி மாற்றமோ அல்லது இடமாற்றமோ ஏற்படலாம். மூத்த சகோதரர் அல்லது தாய்மாமன் பொருட்டு சிலருக்கு எதிர்பாராத செலவினங்கள் ஏற்படலாம். வடக்கு திசையிலிருந்து நிதியுதவி சிலருக்குக் கிடைக்கும்.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 — ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

ஜூலை மாதம் 15 —ந்தேதிவரை மிகவும் அனுகூலமான காலகட்டம். தாய்வழி சொத்து சிலருக்குக் கிடைக்கும். சகோதரர்

களாலும் நன்மை உண்டு. வெளிநாட்டுப் பயணமும், கப்பல் மூலம் கடலைக் கடக்கும் வாய்ப்பும் ஒரு சிலர் பெறலாம். சினிமாக் கலைஞர்களுக்குச் சிறப்பான காலம். அரசியல்வாதிகள் சுறுசுறுப்புடனும், விழிப் புணர்ச்சியுடனும் செயல்படுவார்கள். வெள்ளிப் பாத்திரங்களும், வெண்மையான பட்டாடைகளும் சிலருக்குக் கிடைக்கும். முதல் பத்து நாட்களில் கேளிக்கைகளில் கலந்து கொள்ளவோ, அல்லது விருந்துகளில் கலந்து கொள்ளவோ வாய்ப்பான காலம். சுபச் செலவுகள் அதிகமாகும்.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்

மாத ஆரம்பத்தில் பதினைந்து நாட்களும் சூரியன்து அருளைப் பெறுவீர்கள். சினிமாத் துறையினர், விளையாட்டு, மற்றும் கலைத் துறையில் உள்ள அனைவருக்கும் வளமான நாட்கள். துணிந்து புது முயற்சிகள் செய்தால் புது முகங்கள் வெற்றி நடை போட முடியும். பரிசுகள் பெற விரும்பும் படங்களை எடுக்க ஏற்ற காலம். சூரியனும், சுக்கிரனும், புதனும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு அருள் அளிப்பார்கள். மாதப் பிற்பகுதியில் புது முயற்சிகளைத் தவிர்க்கவும். வடக்கு திசையும், கிழக்குத் திசையும் வெற்றிதரும் திசைகள். மேற்கு திசை ஏற்றதல்ல. 5, 6, 7 தேதிகளை ஒதுக்கவும் சிவப்பு, வெண்மை, பச்சை ஆகிய நிறங்கள் பலன் தரும்.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

மாதம் பூராவும் அலைச்சலும், உயர்வும் உண்டு. மாதப் பிற்பகுதியில் கலைஞர்களுக்குக் கூடுதலான நன்மையுண்டு. குடும்பத் தலைவிகளுக்கு ஜூலை 15 தேதிக்குமேல் கூடுதலான வாய்ப்புக்கள் வரும். விருந்தினரை உபசரித்தல், கேளிக்கைகளில் பங்கேற்றல் எனப் பல நிகழ்ச்சிகளும், விரயங்களும் உண்டு. பச்சை நிறப் புடைவைகளையும், மரகதக் கற்கள், பதித்த ஆபரணங்களையும் அணிந்து செல்லுவதால் தனலாபம் ஏற்படும். விவசாயத் துறையில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் அதிக முதலீடு செய்ய வேண்டியிருக்கும். இரசாயனத் துறையினரும், அமிலங்களையும், எண்ணெய் போன்றவற்றை ஏற்றிச் செல்லும் வாகனத் துறையினரும் புதுத் தொடர்புகள் ஏற்பட்டு இலாபம் அடைவர்.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 — ஆம் பர்தங்கள்.

வீடு, மனை, வாங்கவோ விற்கவோ ஏற்ற காலம். அரசுப் பணியிலும், இதரத் துறையிலும் உள்ளவர்கள் இவை சம்பந்தமான நீண்ட காலக் கடன்களை வாங்கி விண்ணப்பிக்க ஏற்ற காலம். ஒரு சிலருக்கு மாதப் பிற்பகுதியில் உடல்நலக் குறைவு உண்டாகலாம். இலாபமும் நஷ்டமும் கலந்தே நடக்கும் காலம். புது நண்பர்கள் ஏற்படுவார்கள். ஒரு சில நண்பர்களிடம் மனவேற்றுமை ஏற்படலாம். கவனித்துச் செயல்பட வேண்டிய நேரம். கணவன் மனைவி உறவு நன்கு பரிமளிக்கும். மாத முற்பகுதியில் சுபவிரயங்களும், பிற்பகுதியில் வீண் விரையமும் ஏற்படும்.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 — ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை

இந்த இராசிக் காரர்களில் சிலருக்கு விசேஷமான நன்மைகள் ஏற்படும். பொன்னாபரணங்கள் வாங்கும் அதிர்ஷ்டம் உண்டு. பரிசும் பட்டமும் கிடைக்கும். ஜூலை முதல் வாரத்தில் சிலர் வீட்டில் திருமணம் நடக்கும். சில மாணவிகளுக்குக் கல்லூரிகளில் இடம் கிடைக்கும். தொழில் நுட்பக் கல்லூரியில் சேர முயல்பவர்களுக்கு அனுகூலமான நன்மையுண்டு. இரசாயனத்துறை, மின் அணுத்துறையினர், வண்டி வாகனத் துறையினர் தொழிலில் மேன்மை பெறுவர். எதிர்பாராத விதத்தில் சிலருக்கு வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் கைகூடி வரும்.

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1—ஆம் பாதம்

இந்த ராசிப் பெண்களுக்கு எதிர்பார்த்த இனங்களில் இலாபமுண்டு. வேலை கிடைக்கும். பதவி ஏற்றமும், விரும்பும் இடத்திற்கு மாற்றமும் உண்டு. எனினும் எலும்பு, பல் சம்பந்தமான நோய் ஏற்பட ஏதுவுண்டு. எச்சரிக்கையுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டிய காலம். இரும்பு, இரசாயனம், பாங்க் துறைகள் இலாபமுடன் இயங்கும். ஜூலை 15 — க்கு முன் சில கன்னிப் பெண்களுக்கு திருமணம் கைகூடி வரும். 15 — க்குப் பிறகு வீட்டில் சுபவிரயங்களும், விருந்தினர் வருகையும் ஏற்படும். மாதப் பிற்பகுதியில் வீட்டில் குதூகலத்திற்குக் குறைவில்லை. கலைத் துறையில் உள்ளவர்களுக்குக் கூடுதலான நன்மை உண்டு.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

குருவின் பார்வையால் கூடுதலான நன்மைகள் ஏற்படும். சூரியனால் கீர்த்தி கிடைக்

இப்போது ! புதிய மேம்படுத்தப்பட்ட ஃபெம்
இன்ஸ்டோப்ளீச் செய்யும் மாயம். உங்கள் மேனி சிவந்த நிறமும், சிறந்த எழிலும் பெறும்!



ஃபெம் க்ரீம் ப்ளீச் பாதுகாப்பான, சௌகரியமான க்ரீம் ப்ளீச் ஆகும். ஹைட்ரஜன் பெராக்ஸைடு, அமோனியா மற்றும் ப்ளீசிங் பவுடர் போன்ற கடினமான கலவைகளை இனி உபயோகிக்கத் தேவையில்லை. வி.பி.பி. அனுப்ப தொடர்பு கொள்வதற்கான முகவரி: பி.ஓ. பாக்ஸ் 1822, பம்பாய்-400 001. தபால் கட்டணம் உட்பட விலை ரூ. 37/- மட்டுமே.

கறுத்த மேனி, முகத்தில் ரோமம்—இவை உங்களை அழகுடன் விளங்காமல் இருக்கச் செய்கின்றன. இது குறித்து என்ன செய்யலாம் என்னும் கவலையில் உங்களை ஆழ்த்துகின்றன. இதோ இப்பிரச்சனைக்கு ஒரு எளிய விடை. சில நிமிடங்களுக்குள்ளாகவே அதிசயப்படும் வகையில் எழிலும் மென்மையும் பெற ஒரு வழி.

ஃபெம் க்ரீம் ப்ளீச் உங்கள் சருமத்தை சிகப்பாக்கி, மிருதுவாகப் பராமரிக்கிறது.

சற்றே உங்கள் கைகளைப் பார்த்து, சூரிய ஒளியால் பாதிக்கப்படும் பகுதியை, அவ்வாறு பாதிக்கப்படாத பகுதியுடன் ஒப்பிடுங்கள். சூரிய ஒளி பட்ட இடம் கருமையாகவும், சொரசொரப்பாகவும் இருக்கும். இத்தகைய பகுதிகளில் ஃபெம் க்ரீம் ப்ளீச் தடவினால், இரண்டு அல்லது மூன்று பங்கு சிகப்பாக ஆக்குவதுடன், சருமத்திற்கு மென்மையும் அளிக்கிறது.

அதே சமயம் ஃபெம் க்ரீம் ப்ளீச் முகத்திலுள்ள தேவையற்ற ரோமத்தை மறைத்து விடுகிறது.

முகத்தில் ரோமம் இருப்பது அருவருப்பானதாகும். தவிர, அது கறுப்பான நிறமானதால் உங்களை கறுப்பாகத் தோன்றச் செய்கிறது. ஃபெம் க்ரீம் ப்ளீச் உங்கள் முகத்திலுள்ள ரோமத்தை சருமத்தின் நிறமாக்குகிறது. அதனால் யாராலும் கண்டுகொள்ள முடியாது.

ஃபெம்

இன்ஸ்டோப்ளீச்

ப்ளீச் செய்யும் வேலை, இனி தொல்லை இல்லை.



நெஸ்டம் பேபி ஸிரியல்.
ஆரம்பத்திற்கு பொருத்தமானது.
வளர்ச்சிக்கு உன்னதமானது.
நெஸ்டமும் பாலும்—முழுமையான போஷாக்கு உணவு.
உங்கள் குழந்தைக்கு நான்கு மாதங்களாகும்பொழுது அவனுக்கு பாலுடன் திட உணவும் தேவை. அவனுடைய தீரணத்திற்கு உகந்த நெஸ்டம் கொடுங்கள்.
நெஸ்டத்தை கொதிக்க வைத்த வெது வெதுப்பான பாலில் கலக்குங்கள். முழுமையான போஷாக்கு உணவு தயார். இது குழந்தை ஆரோக்கியமாக துறுதுறுவென்று வளர உதவுகிறது.
நெஸ்டம் குழந்தை உணவு பலவித சுவைகளில்
உங்கள் குழந்தை வளர வளர அவனுக்கு புதிய சுவைகளை அறிமுகப் படுத்துங்கள். உதாரணமாக, மசிய வைத்த காய்கறிகள், வேக வைத்த பழங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகள் முதலியன. இது அவன் விரைவில் பெரியவர்களுடன் உணவை பகிர்ந்துகொள்ள உதவும்.
நெஸ்டம்®
ரைஸ்
இரும்புச்சத்து மற்றும் வைட்டமின்கள் அடங்கியது. பாலுடன் கலக்கவும்.
இலவசம்
உங்கள் குழந்தை அவன் உணவில் பலவித சுவைகளை விரும்புவான். எனவே இலவச நெஸ்டம் உணவு வகை செய்முறை புத்தகத்திற்கு எழுதவும்.
நெஸ்டம்,
தபால் பெட்டி எண். 6016,
புது தில்லி-110 055.
Nestlé
Nestlé
Nestum
baby cereal
Rice
mix with milk
Nestlé
Nestum
baby cereal
Rice
mix with milk

கும். கலைஞர்களும், கட்டடத் தொழிலாளர்களும் ஏற்றம் பெறுவார்கள். நாடக நடிகைகளும் சினிமாக் கலைஞர்களும் நன்கு பரிமளிக்கக் கூடிய காலம். உடல் ஊனத்திற்கும், உபாதைக்கும் வாய்ப்பு இருப்பதால், உணவு, பிரயாணம் ஆகியவற்றில் எச்சரிக்கை தேவை. திட்டமிட்டுச் செயல்படுவதே சிறந்தது. நாலு பெண்கள் கூடுமிடத்தில் இந்த இராசிக்காரப் பெண்கள் சற்று கவனமுடன் வார்த்தைகளை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். கணவன் மனைவியிடையே கூடச் சிறு சலனங்களும், குழப்பங்களும் ஏற்பட்டு மன அமைதி இழக்க நேரிடலாம். பொதுவாகக் கவனமுடன் நடக்க வேண்டிய காலகட்டம்.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

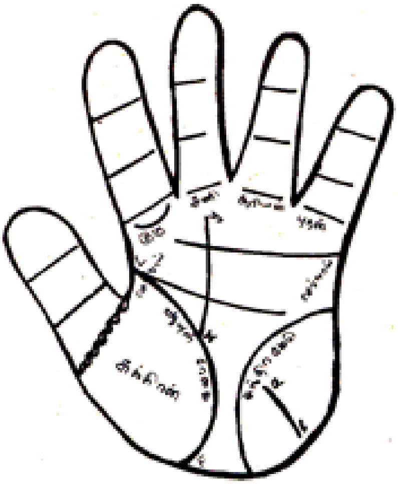
இலாபகரமான மாதம். வீடு வாங்கும் யோகம் சிலருக்கு உண்டு. சதய நட்சத்திரக்காரர்களுக்குச் சகல நன்மையும் கிடைக்கும். இவர்களது வாக்கில் ஒளி இருக்கும். செயலில் ஜெயம் உண்டாகலாம். பொதுவாக இந்த ராசிக்காரர்கள் மாதம் பூராவும் சுறுசுறுப்புடன் இயங்க வேண்டியிருக்கும். மனமகிழ்வும் நிறைவும் ஏற்படும். கன்னிப் பெண்களுக்குக் கல்யாணம் கைகூடிவரும். ஜூலை 10 — க்குள் இந்த இராசிக்காரர் வீடுகளில் சுபநிகழ்ச்சிகள் நடக்கும். அல்லது இவர்கள் சுபநிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ள வேண்டியதிருக்கும். தொழில், வர்த்தகம், விஞ்ஞானம் ஆகிய அனைத்துத் துறையினரும் நன்மை பெறுவார்கள்.

மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4 — ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

10 — இல் ஒரு பாவி என்பதற்கேற்ப சனீஸ்வரன் நன்மைசெய்யக்கூடியநிலையில் உள்ளார். சுகாதிபதி சுகஸ்தானத்தில் வக்கரிப்பதால் உடல் நலம் பாதிக்காது. கட்டடம் வாங்கும் யோகம் உண்டு. வெளியூர்ப் பிரயாணம் வெற்றியைத் தரும். வீட்டில் சுபச் செலவுகள் ஏற்படும். அல்லது சுபநிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்று நடத்த வேண்டியிருக்கும். அரசு அலுவலர் ஆசிரியர் ஆகியவர்களுக்கு நல்ல காலகட்டம் ஆரம்பம் பதவி ஏற்றம், மாற்றம் இவை எண்ணியபடியே நடக்கும். பெண்கள் தாய்வீடு சென்று மகிழ்ச்சியுடன் திரும்புவர். சிலருக்குத் தாய்வீட்டுச் சீதனம் கிடைக்கும்.

அம்பிகையின் அருள் வேண்டுமா?



சந்திரமேட்டில் எந்தவித ரேகையும் இல்லாமல் நன்கு உயர்ந்து காணப்படுவது என்பது மிகவும் அபூர்வமாகும். பூர்வ புண்ணியத்தின் பலனைப் பெண்கள் பரிபூரணமாக அனுபவிக்க வேண்டுமானால் சந்திரமேடு சற்றும் பின்னமில்லாமல் இருக்க வேண்டும். இந்த மேட்டைக் கொண்டுதான் ஒரு பெண்ணுக்குத் தாய் வீட்டுச் சீதனம் எனும் "மஞ்சகாணி" கிடைக்குமா என்பதை நிர்ணயிக்க முடியும். வெளிநாட்டுப் பிரயாணமோ அல்லது வெளிநாட்டில் தங்கி வாசம் செய்யும் வாய்ப்போ ஒருவருக்குக் கிடைக்குமா என்பதைச் சந்திரமேட்டில் உள்ள (a — b) எனும் ரேகையைக் கொண்டு தீர்மானிக்கலாம். அதே சமயத்தில் ஆயுள் ரேகையிலிருந்து ஒரு சின்ன ரேகை தோன்றி (x — y) சனிமேடு சென்றிருக்க வேண்டும். குருமேட்டில் ஒரு வளைந்த ரேகை தென்பட வேண்டும்.

சந்திரமேட்டின் விளிம்பில் செல்லும் ஆயுள் ரேகை படத்தில் உள்ளது போல் நன்கு வளைந்து உள்ளங்கையின் அடிப்பகுதி வரை சென்றிருந்தால் (L — F) அவர்கள் நற்கணவனையும் நன்மக்களையும் பெற்று நீண்ட காலம் சுமங்கலியாக வாழ்ந்து, மற்றவர்களால், மனதாரப் பாராட்டும் பெருமையினைப் பெற்றவர்களாய் இருப்பார்கள். இங்கே படத்தில் உள்ளது போலவே, ரேகைகள் அமைய வேண்டுமென்பதில்லை. அதுமாதிரி சற்று பெரிதாகவோ, குறைந்தோ கூடக் காணப்படலாம். ஏற்கெனவே எழுதியது போல் பெண்களின் மனஇயல்பினைப் படம்பிடித்துக் காட்டும் கண்ணாடி சந்திரமேடே ஆகும்.

இந்தச் சந்திரமேட்டில் ஒழுங்கில்லாத தாறுமாறான ரேகைகள் இருந்தால், மனசஞ்சலம் உடையவர்களாகவே அவர்கள் இருப்பார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களுக்குத் தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்பட்டு பிற்காலத்தில் ஹிஸ்டீரியா எனும் நோய் பிடிப்பதற்கும் காரணமாக அமைந்துவிடும். சந்திரமேடு வளர்பிறைக் காலத்தில் சற்று வெண்மை கலந்த ரோஜா நிறத்திலும், தேய்பிறைக் காலத்தில் சற்றுக் கருமை ஒளியுடன் கூடிய ரோஜா நிறத்திலும் காணப்படும். நீரிழிவு நோய் எனப்படும் சர்க்கரை சம்பந்தமான வியாதியுடையவர்களுக்குச் சந்திரமேடு வெளுத்தும் கையில் ஒருவித வறட்சியுடனும் தென்படும்.

குறிப்பாக, சந்திரமேடு பெண்களுடைய பண்பாட்டினை, தாய்வீட்டு நிலையை, மக்கட்பேற்றினை, மனோநிலையினை எடுத்துக் காட்டுகின்ற மேடாகும். அப்படிப்பட்ட சந்திரமேடு எத்தகைய குறைபாடும் இன்றி அழகாக அமைந்திருப்பதால் அந்த மேட்டில் அம்பிகை அமர்ந்து அருள் புரிவாள் என்பதில் எள்ளளவும் சந்தேகம் இல்லை.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.

மாறுதலாக ஒரு தோசை

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சரிசி — 2 ஆழாக்கு.
அவல் — ½ ஆழாக்கு.
உளுத்தம் பருப்பு — 1 தேக்கரண்டி.
வெந்தயம் — 1 தேக்கரண்டி.
தேவையான உப்பு.
மைதா — 1 தேக்கரண்டி.
ரவை — 1 தேக்கரண்டி.
சர்க்கரை — 1 சிட்டிகை.

செய்முறை:

முதல்நாள் அரிசி, அவல் + உளுத்தம் பருப்பு வெந்தியம் இவற்றை ஊற வைத்து நன்றாக அரைத்து உப்புப் போட்டு கலக்கி வைக்கவும். மறுநாள் வார்ப்பதற்கு முன் மைதா, ரவை, சர்க்கரையைத் தண்ணீரில் கலந்து இத்துடன் சேர்த்து வார்க்கவும். கரகரப்பாக வரும்.

நடுவில் மசாலாவை வைத்து மடிக்கவும். அல்லது வெங்காய சட்னியையும் வைத்து மடித்து வைக்கலாம்.

— காமகோடி.


சாம்பியனின் புதிய ரகசியம்!
பூஸ்ட்
இப்போது கூடுதல்
விட்டமின் சக்தியுடன்!
"எனக்கு மிகவும் தேவைப்படும்
வேளையில் கூடுதல் விட்டமின்களை-
யும் சக்தியையும் அளிக்கிறது."
கூடுதல் விட்டமின் சக்தி.
இப்போது பூஸ்ட், வளரும் குழந்தை
களின் அன்றாடத் தேவைகளுக்கு
வேண்டிய சக்தியை தருவதற்
கென்றே விசேஷமாகத்
தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட
கூடுதல் விட்டமின்களை
கொண்டுள்ளது.
Boost
THE VITAMINISED ENERGY FUEL
கூடுதல்
விட்டமின்
சக்தியுடன்
பூஸ்ட்
விட்டமின் அடங்கிய சக்தியளிக்கும் எரிபொருள்
HTA 6008 TAM



நண்டு சமைக்க வாரீயளா!

நண்டு க்கா.

தேவையான பொருட்கள்:

கடல் நண்டு சுமார் — பெரியது 6 (உடம்பு உள்ளங்கையளவு)
தேங்காய்த் துருவல் — 1 மூடி.
மிளகாய் வற்றல் — 6,
புளி ஒரு கொட்டை, பட்டை 1 துண்டு, சோம்பு 1 மேஜைகரண்டி.
கசகசா — 1 மேசைகரண்டி,
பெரிய வெங்காயம் — 1,
எண்ணெய் — 1 மேஜைகரண்டி, உப்பு, கடுகு.

செய்முறை:

நண்டை நன்றாகக் கழுவி (கொடுக்கைப் பிடுங்கி, கால்களை உடம்பில் இருந்து 1 செ.மீ. விட்டு மற்றதை வெட்டி எறிந்து விடவும்) ஓடு நீக்கி 4 துண்டாக்கிக் கொள் ளவும். கொடுக்கையும் சேர்த்துக் கொள்ள லாம்.

வெங்காயத்தை நீளவாக்கில் அரியவும். கடுகு, எண்ணெய், தேங்காயை விட்டு மற்ற வற்றை மைய அரைக்கவும். எடுக்கும் முன் தேங்காய் சேர்த்து திரிதிரியாக அரைத்து எடுக்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு போட்டு, வெங்காயம் வதக்கி அரைத்த மசாலா சேர்த்து பொன்னிறமாக வறுத்து, துண்டாக்கிய நண்டு சேர்த்து ½ டம்ளர் நீர் சேர்த்து மூடி வைத்து குறைந்த தீயில் வேக விட்டு நீர்வற்றிய பின் பரிமாறவும்.

குருமா.

தேவையான பொருட்கள்:

நண்டு — 6.
தேங்காய் — 1 மூடி,
மிளகாய் — 4,
மல்லி — 1 டீஸ்பூன்,
சீரகம் — 1 டீஸ்பூன்,
பட்டை — 1 துண்டு,
சோம்பு — ½ டீஸ்பூன்,
மிளகு — ½ டீஸ்பூன்,
கசகசா — 1 டீஸ்பூன்,
தக்காளி — ¼ கிலோ,
வெங்காயம் — 1,
மஞ்சள் பொடி — ½ டீஸ்பூன்,
புதினா — 2 கொத்து,
நீர் — 1 லிட்டர்,
உப்பு, எண்ணெய் — 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை:

நண்டை சுத்தம் செய்து துண்டு போட வேண்டும். மசாலாவை இளஞ்சூட்டு வாண லியில் எண்ணெய் விடாமல் வறுத்து அத் துடன் மிளகாய், தேங்காய் சேர்த்து மைய அரைத்தெடுக்கவும். தக்காளியை வெந்நீரில் போட்டு தோலுரித்து மிக்ஸியில் போட்டு அடித்து சாறு எடுக்கவும்.

குக்கரில் மசாலா, துண்டங்கள், தக்காளி ரசம், திட்டமாக உப்பு போட்டு 20 நிமிடம் வேக விட்டு இறக்கி, வாணலியில் எண்ணெய் கடுகு தாளித்து வெங்காயம் வதக்கிக் கொட்டவும். கீறிய 1 பச்சை மிளகாய் புதினா இலை தூவி பரிமாறவும்.

சூடான சப்பாத்தியும் சாப்பிட வெகு ருசி

நண்டு புலாவ்.

தேவையான பொருட்கள்:

பாசுமதி அரிசி — 500 கிராம்,
பெரிய நண்டு — 6,
மிளகாய் வற்றல் — 6,
தேங்காய் — ½ மூடி,
சீரகம் — ½ மேசைகரண்டி,
கொத்துமல்லி — 1 கட்டு,
புதினா — 2 கொத்து,
லவங்கம் — 6,
பட்டை — 1 துண்டு,
சோம்பு — 1 மேசைகரண்டி,
ஏலக்காய் — 3,
நெய் — 100 கிராம்,
வெங்காயம் — 1 பெரியது,
தக்காளி — 1 பெரியது (சாறு)

செய்முறை:

அரிசியைக் கழுவி கொதிக்கும் நீரில் போட்டு வேகவிட்டு விதையாக இருக்கும் போதே வடிக்கவும். நண்டைக் கழுவி சுத்தம் செய்து உப்பு மஞ்சள் தூள் போட்டு வேகவிட்டு வடித்து ஆறியபின் கத்தியால் கீறி கறியை மட்டும் எடுக்கவும். மசாலா சாமான்களுடன் மிளகாய் தேங்காய் சேர்த்து மைய அரைக்கவும். குக்கரில் நெய் விட்டு வெங்காயத்தை சிவக்க வறுத்து அரித்தெடுக்கவும். அதே நெய்யில் அரைத்த மசாலா சேர்த்து நன்றாக மணக்க வறுக்கவும். அத்துடன் கீறி எடுத்த கறி சேர்த்து தக்காளி சாறு சேர்த்து திட்டமாக உப்பு போட்டு கிளறிவிட்டு வடித்த சாதத்தைப் போட்டு ½ கப் நீர் விட்டு மூடி 1 விசில் வந்ததும் இறக்கி விடலாம். பரிமாறும் முன் வறுத்த வெங்காயம், புதினா சேர்த்து பரிமாறவும்.

தயிர் பச்சடி இதன் ஜோடி.

நண்டு சூப்.

தேவையான பொருட்கள்:

இள நண்டு — 4,
தக்காளி — ¼ கிலோ,
சீரகம் — ½ மேசைகரண்டி,
மிளகுத் தூள் — ½ மேசைகரண்டி,
உருளைக்கிழங்கு — 1,
உப்பு — தேவையான அளவு,
நீர் — 1 லிட்டர்,
நெய் — 1 மேசைக்கரண்டி.

செய்முறை:

சுத்தம் செய்த நண்டை கல்லுரலில் இடித்து உடன் துண்டாக்கின உருளைக் கிழங்கு, தக்காளி, உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து 1 லிட்டர் நீர் சேர்த்து குக்கரில் 20 நிமிடம் வேக விடவும். பின் கரண்டியால் மசித்து வடிகட்டி, மிளகுத் தூள் தூவி நெய்யில் சீரகம் பொரித்துக் கொட்டி சூடாக சாப்பிடலாம். சுவையாக இருக்கும்.

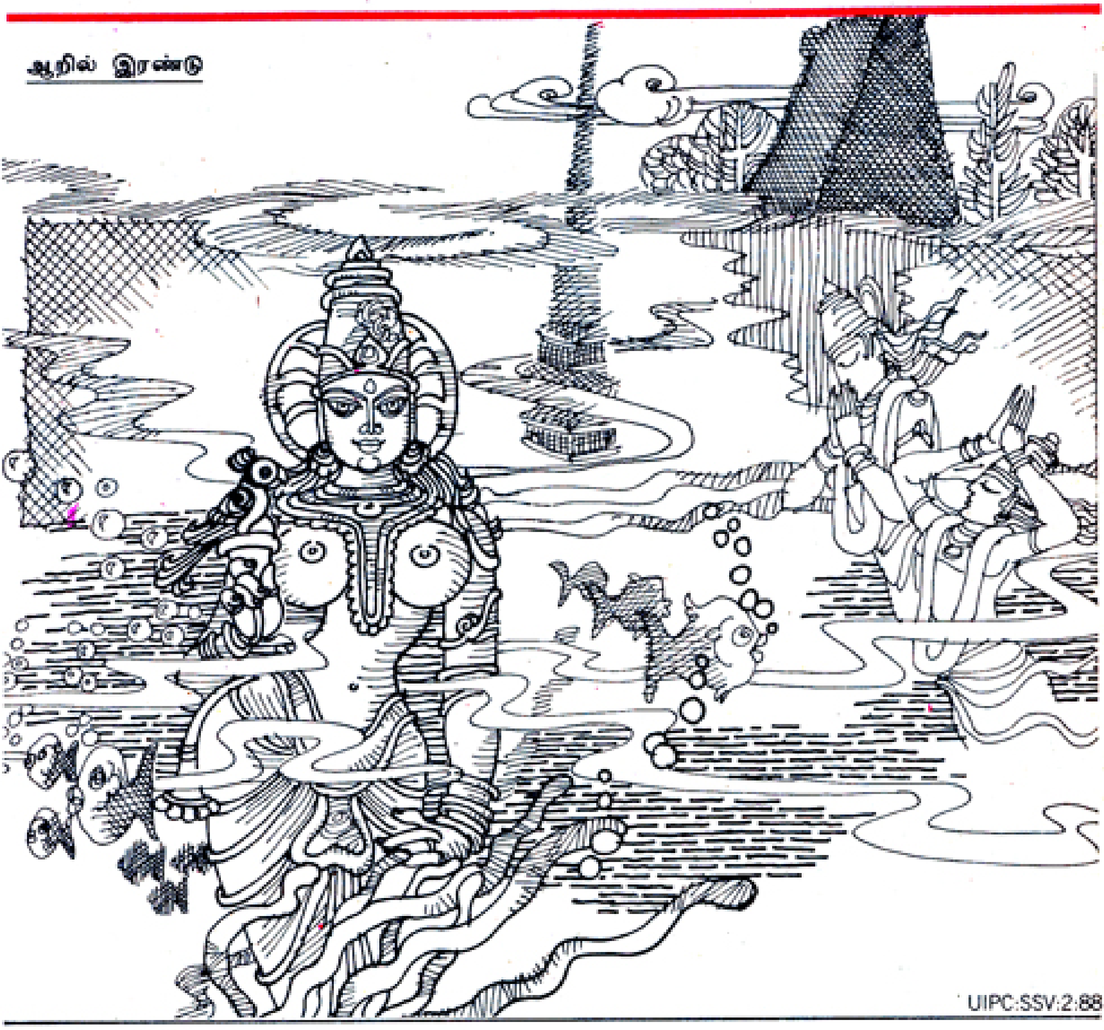
— சுப்புலட்சுமி.

பின் குறிப்பு: நண்டு சமையலில் இஞ்சி, பூண்டு சேர்ப்பதில்லை.

புதியவை அறிமுகம்



மொசைக் மற்றும் பளிங்குத் தரைகளைத் தகுந்த முறையில் பராமரிக்கச் சென்னையிலுள்ள கன்ஸ்யூமர்ஸ் மார்க்கெட்டிங் சர்வீசஸ் நிறுவனத்தினர் புதிய 'சந்தா' ப்ளோர் வாஷ் எனும் ப்ளோர் கிளீனரை அறிமுகம் செய்துள்ளனர். இதன் மூலம் நாள்பட்ட கறைகளையும், எண்ணெய்ப் பிசுபிசுப்பையும் எளிதில் அகற்றலாம். ஆசிட் கலப்பற்றதால் கரங்களுக்குப் பாதுகாப்பானது; தரைகளுக்குத் தீங்கு ஏற்படாது என்கிறார்கள்.



சக்தி பாதுகாப்புப் பெட்டகங்கள்

200 கோடி ரூபாய் புழக்கமுள்ள சக்தி குழுவின் ஓர் அங்கம்.

சக்தி பைனான்ஸ் லிமிடெட்

பதிவு அலுவலகம்:
475, டாக்டர் நஞ்சப்பா சாலை, கோயம்புத்தூர் 641 018.
நிர்வாகத் தலைவர்: எஸ்.என். பய்.

15

நதிகள்

சியாமளா - ராவ்

கல்யாணம் என்றால் இதுதான் கல்யாணம் என்று சொல்லிப் பாராட்டும்படி, ராமமூர்த்தி ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் கவனித்துக், கவனித்து குறையில்லாமல் செய்திருந்தார்.

பாரதிக்கு மனமெல்லாம் பூவாயிருந்தது. மணையில் ரதியும், மன்மதனும் போல், லதாவும், பிரபுவும் நிற்க, மனம் பொங்கிப் பொங்கித் தணிந்தது.

கிரிஜாவின் வீடியோ குறை, பிரபுவின் கல்யாணத்தில் தீர்ந்தது.

வீட்டில் ஆரத்திக் கரைத்துக் கொட்ட, வலது கால் எடுத்து உள்ளே வந்தாள் லதா. காமாட்சியிடம் ஆசீர்வாதம் வாங்கிக் கொண்டாள். அவளுடைய பெற்றோர், சொல்லிக் கொண்டு கிளம்பிய போது, கண்களிலிருந்து நீரை நழுவ விடாமல், அடக்கத்துடனேயே அம்மாவின் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டாள் லதா.

கல்யாண சந்தடி அடங்கினாலும், இன்னும் அந்த மகிழ்ச்சியின் மணமும், நிழலும் இருந்து கொண்டேயிருந்தன.

"பாரதி! வனிக்கும் சீக்கிரமா ஒரு வரனைப் பார்த்து முடிக்கணும்மா."

"அம்மா! கொஞ்சம் மூச்சு விட சாவகாசம் இருக்கட்டும்மா. இப்படி ஒரேயடியா மேலே மேலே நம்மாத்துல கல்யாணம்னா, நம்ம கண்ணே பட்டுடும்மா."

"சீ. அசடு. வாயை அலம்பிக்கோ. பகவான் இருக்கிற வரை நாம அப்படில்லாம் நினைக்க வேண்டாம் பாரதி. பொண்களாயிருக்கற வீட்டுல ஒவ்வொருத்திக்கா கல்யாணமும், அப்புறமா ஒருத்தி மாத்தி ஒருத்திக்கு வளைகாப்பு, சீமந்தம்னும், நடந்துண்டேதான் இருக்கும். என்னிக்கும் வாசல்ல தோரணமும், தெருவுல காவிக் கரையோட செம்மண்ணிட்ட கோலமுமாவே இருக்கணும்னு நான் நினைக்கிறேண்டி பாரதி. அதனாலதான் உனக்கு நாலு பொண்கள் பிறந்தாலும் அலுத்துக்கலே. சந்தோஷப்பட்டேன்."

"சரிம்மா, பாத்தா போச்சு. எனக்கும் நீ சொல்றது மனசுக்கு ரம்யமாத்தாம்மா இருக்கு."

"அம்மா! லதா, என்ன அடக்கமாயிருக்கா பாத்தியாம்மா. நிஜம்மா, உன்னோட ஆசீர்வாதத்துலதாம்மா எனக்கு இவ்வளவு நல்ல மாட்டுப் பொண்ணு கிடைச்சான்னு சந்தோஷமாயிருக்கேன்."

"பகவானோட கிருபையும், பிரபுவோட அதிர்ஷ்டமும்தான் பாரதி. சரி, பிரபு என்னமோ 'ஹனிமூன்' போகணும்னு சொல்லிண்டிருந்தானே, எப்பப் போறானாம்?"

"என்னைக் கேக்கறியேம்மா. உங்கிட்டேன்னா மொதல்லே சொல்லுவான். போய்ட்டு வரட்டும். லதாவுக்கும் கொஞ்சம் கூச்சம் தெளியும்."

"என்னம்மா, பிரபு, லதான்னு பேர் அடிபட்டுண்டிருக்கு. என்ன சொல்றே? மாமியார் வேலை பண்ணலாமான்னு பாக்கிறியா?"

பிரபு படபடவென்று பேசிக் கொண்டே வந்து, பாட்டியின் மடியில் தலையை வைத்துப் படுத்துக் கொண்டான்.

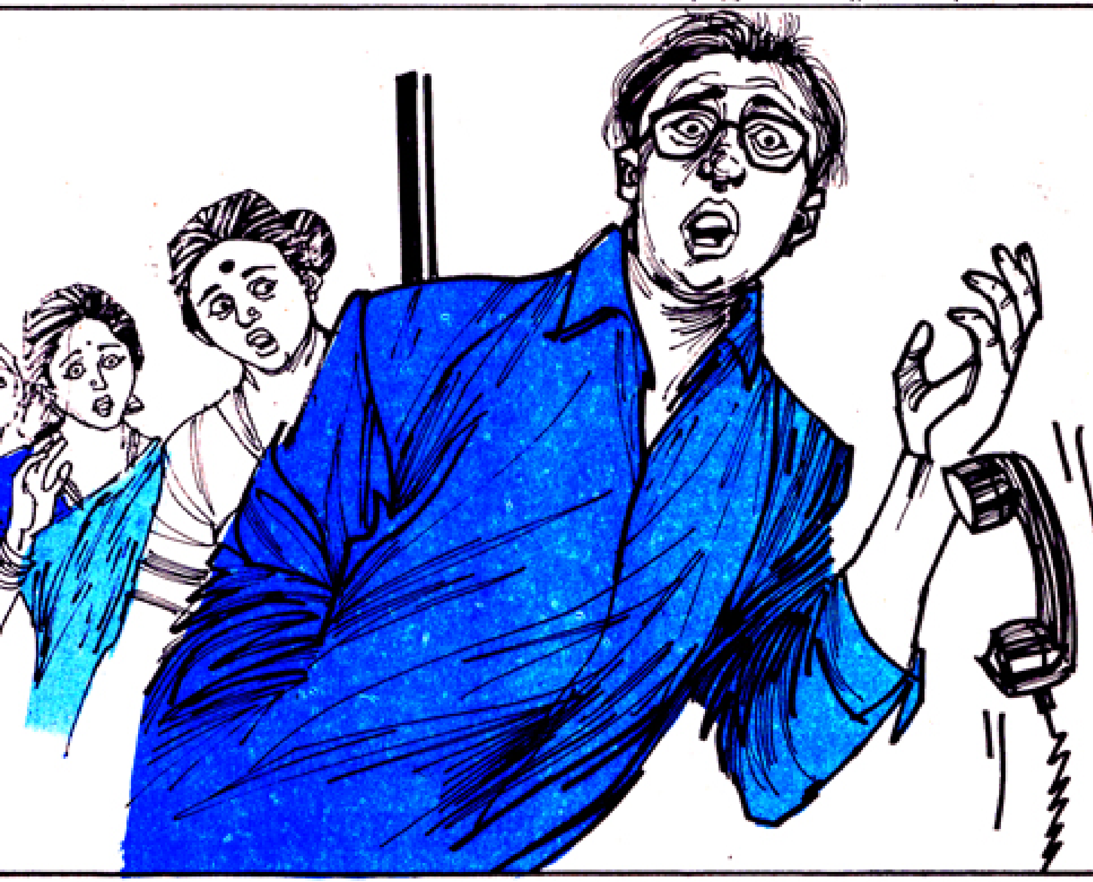
"கல்யாணமாய், பொண்டாட்டியும் வந்தாச்சு. சின்ன பையன் மாதிரி என்னடா பாட்டிகிட்டே கொஞ்சல்?"

செல்லமாய் அதட்டினாள் பாரதி. குரலில் இவன் என் பிள்ளையாக்கும் என்ற மமதை, தாய்மைக்கே உண்டான கம்பீரத்துடன் இருந்தது.

"எனக்கு கல்யாணமானா மட்டும் என்னம்மா, என்னிக்கும் நான் பாட்டியோட பேரன்தான். நீ மட்டும் பாட்டியை பிசைஞ்சு போடச் சொல்லி, நீரு கல்யாணத்தும் போது சாப்பிடலையா?"

"சரி,ஹனிமூன் போகணும்னு சொன்னே. லீவெல்லாம் இங்கேயே முடிஞ்சுடும் போலிருக்கு. எப்ப போறப்பறேடா."

"இல்லேம்மா. போகலே. லதா, இங்கே



எல்லோரோடேயும் இருக்கறதுதான் நல லாருக்கு, ஹனிமூனெல்லாம் வேண்டாங் கறாம்மா. நானும் யோசனை பண்ணி னேன். எனக்கும் பிடிக்கலே. அதான் வீட்டு லேயே எங்க ஹனிமூனை வச்சுண்டுட் டோம்மா.''

''இந்த காலத்துலே போய் இப்படி வீட் டுக் கொண்டுவா இருக்கியேடா பிரபு. எனக்கு அதிசயமாத்தான் இருக்கு.''

''பிரபு! இப்போ, உங்கம்மாப்பாவை ஹனிமூன் போச் சொல்லு. ஜிங்குனு கௌம்பிடுவா. நீ என்னடான்னா அவ வயத்துலே பொறந்தும் பத்தாம் பசலியா யிருக்கியே.''

காமாட்சி கூறியதும், பாரதி போலிக் கோபத்துடன் தன் அம்மாவைப் பார்க்க, பிரபு கை கொட்டிச் சிரித்தான்.

''பாட்டி! நீ நல்லாத்தான் எல்லாரையும் எடை போட்டு வச்சுருக்கே. அதுவும் உம் பொண்ணை, துல்லியமாவே கணக்கு பண்ணியிருக்கே.......''

கண்களைச் சிமிட்டிக் கூறினான் பிரபு. லதா அந்தப் பக்கமாய்த் திரும்பிச் சிரித்தாள்.

மறுநாளிலிருந்து பிரபு வேலைக்குப் போக வேண்டும். காலை எட்டு மணிக்கு என்றும் போல் அவனின் ஆர்ப்பாட்டம் தான். போகுமுன் லதாவை மாடிக்குக் கூப் பிட்டான், தண்ணீர் கொண்டு வரும்படி.

''லதா! இன்னிக்குத்தான் நீ ரொம்பவுமே அழகாயிருக்காப்புல இருக்கு. கிட்டே வாயேன்.''

''கிரிஜால்லாம் இன்னும் ஸ்கூலுக்குப் போகலே. இங்கே வந்துட்டான்னா.....''

''ஸ்.... என்ன லதா, இரு கதவை சாத் திட்டு வறேன்.''

''ஐய்யய்யோ! வேண்டாம், பகல்ல கதவை சாத்தறதாவது....''

மேற்கொண்டு அவள் பேச்சை முடிக்க விடாமல், அவனுடைய அதரம், அவள் அதரத்தோடு பொருந்திக் கொண்டது. பிறகு செல்லமாய், அவள் கன்னத்தில் தட்டி விட்டு ஆபீஸுக்குப் போனான்.

அறையிலிருந்து வெளியே வரவே வெட் கப்பட்ட லதா, அங்கிருந்த கண்ணாடியில் தன்னைத் திருத்திக் கொண்டு, கீழிறங்கி னாள்.

அனைவரும் பள்ளியும், காலேஜும் சென்று, சாப்பிட்டான பிறகு, வேலை ஒன்றுமில்லாததால் லதா, சிறிது நேரம் தோட்டத்தைச் சுற்றினாள். பிறகு மாடியில் தங்கள் அறையை அடைந்து ஒழுங்குபடுத்தி னாள். மனம் அந்த அறையில் தங்களிருவரி

ஊடயே நடந்த அந்தரங்க விளையாட்டுக்களைப் பற்றி எண்ண, முகத்தில் பல்வேறு உணர்ச்சிகள் தோன்றித் தோன்றி மறைய, மேனி புல்லரித்தது. அப்படியே உறங்கிப் போனாள்.

திடுக்குற்று எழுந்து பார்த்த போது மணி நான்காயிருந்தது. வெட்கமும், பயமும் கலந்த கலவையான உணர்ச்சியில் கீழே வந்தாள்.

பாரதியுடன், மாமியார் என்ற விதத்தில் மிகுந்த மரியாதையுடன் நடந்தவளுக்கு, காமாட்சியிடம், அவள் வயதின் காரண மாக சலுகையுடன் நடந்து கொள்ள முடிந்தது.

லதா! நீர்ச்சிடை பண்ணியிருக்கேன் சாப்பிடறியா. காபியும் கலந்து தறேன். வா.''

''நீர்ச்சிடையா, அது என்ன பாட்டி. அம்மா பண்ணதேயில்லையே.''

''இதெல்லாம் பழங்காலத்து டிபன். பிடிக்கறதான்னு பாரு.''

கோடுவளை மாதிரி பார்க்க இருந்தாலும், வேக வைத்ததினால் வெள்ளையாக இருந்தது. தேங்காயும், பச்சை மிளகாயும், பெருங்காயமுமாக வாசனையாய் மணத்தது. சாப்பிட ருசியாகவும் இருந்தது.

''பாட்டி! ரொம்ப நல்லாருக்கு பாட்டி. எனக்கும் இதெல்லாம் சொல்லித்தாங்கோ பாட்டி. உங்ககிட்டேருந்து நிறைய்ய சமையல் கத்துக்கணும் பாட்டி. எல்லாமே ரொம்ப நல்லா மணக்க, மணக்க செய்றேள். முந்தா நான் அம்மா வந்திருந்தா இல்லையா. என்னடி லதா ஒரு மாசத்துலேயே பெருத்துட்டேங்கறா. பாட்டியோட, கைச் சமையலை சாப்பிட்டா, இப்படித்தாம்மா பெருத்துப் போகணும். அவ்வளவு நல்லா சமைக்கிறான்னேன்.....''

நச், நச்சென்று தும்மினாள் காமாட்சி.

''பாட்டி! ஜலதோஷமா. நீங்க உக்காருங்களேன். நான் ராத்திரி சமைக்கறேன்.''

உண்மையான ஆதங்கத்தில், பரிவுடன் கூறினாள் லதா.

''நீ வெச்ச ஐஸ்ல, உடனே ஜலதோஷம் பிடிச்சுண்டுடுத்துடீ.'' சொல்லி காமாட்சி சிரித்ததும்தான் புரிந்தது லதாவிற்கு.

சிரித்தபடியே நீர்ச்சிடையை சாப்பிட்டாள்.

நாலரை மணிக்கு ஃபோன் மணி அடிக்கவும், நாகநாதன்தான் அருகிலிருந்ததால் எடுத்துப் பேசினார்.

''என்ன சொல்றேள்?''

''.........''

''ஐயோ............''

''..........''

''நிஜமா.........''

''..........''

''எங்கே? எந்த ஆஸ்பத்திரியில.....''

''...........''

''பாரதீ.........''

அப்படியே மயங்கிச் சாய, அவர் கையிலிருந்த ரிஸீவர் நழுவி, ஊசலாடியது.

ஒன்றும் புரியாமல் உள்ளேயிருந்து ஓடி வந்தார்கள் பாரதியும், காமாட்சியும், லதாவும்.

காமாட்சி தண்ணீர் தெளிக்க, பாரதி அவரைத் தட்டி எழுப்ப முயன்றாள்.

கண்களை விரித்து அரக்கப் பரக்க விழித்துப் பார்த்தவர், ''பாரதீ! குடி முழுகிப் போச்சுடீ....... குடி முழுகிப் போச்சு....''

படுத்த நிலையிலேயே தலையில் அறைந்து கொண்டார்.

புரியாமலேயே அழுகை வந்தது பாரதிக்கு.

''சரியாத்தான் சொல்லுங்களேன். ஃபோன் யாரிட்டேருந்து. என்ன விஷயம்? சொல்லுங்கோன்னா. தவிக்க விடாதேங்கோ.''

''தவிக்க விட்டுட்டுத்தாண்டி போயிட்டான். தவிக்க விட்டுட்டுத்தாண்டி போயிட்டான்..... பிரபு...... அப்பா பிரபு........''

''அம்மா............''

பெரிய்ய அலறல் எழுந்தது லதாவிடமிருந்து. அப்படியே நின்ற நிலையிலிருந்தே மரம் போல் சாய்ந்தாள்.

பாரதி, பெரியதாய் அலற ஆரம்பித்தாள்.

பொங்காலியும், வேடியப்பனும் அவள் அலறலைக் கேட்டு உள்ளே ஓடி வந்தனர்.

காமாட்சி, விழிகள் இமைக்காமல் நின்றவள், நின்றவள்தான். அழுவில்லை, அரற்றவில்லை. ஜடமாக உறைந்துதான் போயிருந்தாள்.

வேடிதான் கீழே கிடந்த லதாவைப் பார்த்தான். குழாயிலிருந்து தண்ணீர் பிடித்து வந்து தெளித்தான். அவள் நினைவு பெறவில்லை. பயந்தவன் காமாட்சியைப் பார்த்து, இன்னும் திடுக்கிட்டுப் போனான்.

''புள்ளே! பெரீம்மாவைப் புடிச்சு உலுக்கு புள்ளே. அப்படியே நின்னுட்

புதிய ஸெரிலாக் ஆரஞ்சு



உங்கள் குழந்தைக்கு ஸெரிலாக் அனுகூலம் அளிக்க இன்னுமோர் வழி

இதோ உங்கள் குழந்தைக்கு இன்னுமோர் அனுகூலம்-புதிய ஸெரிலாக் ஆரஞ்சு. வளரும் ருசிக்கேற்ப உணவில் ஒரு மாறுதல் அளிப்பதோடு, அவனுக்கு ஆரஞ்சின் நன்மைகளையும் தருகிறது. நீங்கள் ஸெரிலாக் ஆரஞ்சு கொடுக்கும் பொழுது குழந்தைக்கு முழுமையான போஷாக்கு, நற்சுவை மற்றும் தொடிப் பொழுதில் தயாரிக்கும் வசதி ஆகிய எல்லா ஸெரிலாக் அனுகூலங்களும் தொடர்ந்து கிடைக்கின்றன. நான்கு மாதங்களிலிருந்து பால் உணவுடன் கூட ஸெரிலாக்-வீட் கொடுக்க ஆரம்பியுங்கள். ஆறு மாதங்களிலிருந்து ஸெரிலாக் ஆப்பிள்/புதிய ஸெரிலாக்-ஆரஞ்சு கொடுங்கள். மூன்று இனிய வழிகளில் ஸெரிலாக் அனுகூலத்தை உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள்

சுகாதாரமான முறையில் உணவு தயாரிக்கவும், உங்கள் குழந்தைக்கு சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும், டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.



Nestlé

டாங்க பாரு. போ, உலுக்கு புள்ளே.''

பாரதியிடமிருந்து விலகி காமாட்சியைப் பிடித்து உலுக்கினாள் பொங்காலி.

''பெரீம்மா, பெரீம்மா, இங்கிட்டு லதாப் பொண்ணைப் பாருங்கம்மா. நினைவேயில்லாம வுளுந்துடுச்சு. அம்மா, பெரீம்மா......''

''ம்.... அ....... என்ன சொல்றே.......''

ஒன்றுமே புரியாமல் விழித்தாள் காமாட்சி.

பொங்காலிதான் ஆபத்துக்கு தோஷமில்லை என்று காமாட்சியின் கன்னத்தில் படபடவென்று தட்டினாள்.

சட்டென்று துள்ளி விழுந்தது போல் நிதரிசனத்திற்கு வந்த காமாட்சிக்கு, லதா கீழே நினைவின்றி கிடப்பதும், பாரதி கீழே விழுந்து அழுது புரண்டு கொண்டிருப்பதும், நாகநாதன் வாயைப் பொத்திக் கொண்டு மாலைமாலையாகக் கண்ணீர் வடிப்பதும் தெரிய, மனதிற்குள் மின்னலாய் பிரபுவுக்கு ஏதோ ஆகிவிட்டது என்று நாகநாதன் கூறியது நினைவிற்கு வந்தது.

நெஞ்சை யாரோ கத்தியால் குத்தி வெளியே இழுத்தது போன்ற வலியை உணர்ந்தாள். ஆனாலும், தடுமாறாமல், லதாவினருகில் உட்கார்ந்தாள். அவளுடைய மயக்கத்தைத் தெளிவிக்கப் பொங்காலியின் உதவியுடன் போராடிக் கொண்டே நாகநாதனைக் கேட்டாள்..

பிரபுவும், அவன் சிநேகிதனும், ஒரு கிளையிலிருந்து, இன்னொரு கிளை ஆபீஸுக்கு, காரியாலய வேலையாகச் செல்ல வேண்டி, சிநேகிதனின் ஸ்கூட்டரில் சென்றார்களாம். எதிரே வந்த பஸ்ஸைத் தவிர்க்க வேண்டி, இடது புறம் ஸ்கூட்டரை ஓடிக்க, அது பிளாட்பாரத்தில் ஏறிய வேகத்தில், பின்னால் உட்கார்ந்திருந்த பிரபு தூக்கி எறியப்பட, அவன் சரியாக விழுந்த இடம் பஸ்ஸின் சக்கரத்தினடியில். அந்த இடத்திலேயே பிரபு, அவன் என்பதிலிருந்து அதுவாக அஃறிணையாகிப் போனான்.

பாரதியின் கதறல் ஓயவேயில்லை. சாதாரணமாக ஓயக் கூடியதா என்ன?

காமாட்சியின் உள்ளத்தில் ஒரு எரிமலையே வெடித்துச் சிதறியது. கடல் பொங்கியது. சூறாவளிக்காற்று வேருடன் அத்தனையையும் பிடுங்கி எறிந்தது. காட்டுத் தீ பரவி கண்டபடி எரிந்தது.

ஆனால் வெளிப்பார்வைக்கு ஓரேயடியாய் இறுகி அமைதியாயிருந்தாள்.

நாகநாதனை டாக்டருக்கும், மற்றவர்களுக்கும் ஃபோன் செய்யச் சொன்னாள். மடியில் கிடந்த கொடியை வருடியவளின் மனம் வெடித்துச் சிதறியது.

''லதாம்மா.............''

உணர்வில்லாமல் துவண்டு கிடந்தவளைக் கட்டிக் கொண்டு, முகத்தோடு முகம் பொருத்திக் கொண்டு கண்ணீர் விட்டுக் கதறினாள்.

'என்னோட கஷ்டம் உனக்கேம்மா வந்துது? நான் வாழ்ந்த அளவு கூட உனக்கு வாழ கடவுள் சந்தர்ப்பம் தராம ஏமாத்திட்டாரேம்மா? இனிமே நீ எப்படிம்மா இருக்கப் போறே? நித்திய கல்யாணமும், பச்சைத் தோரணமுமா இந்த வீடு எப்போதும் இருக்கணும்னு ஆசைப்பட்டேனே, அது தப்பாப் போச்சா. என் கண்ணே பட்டுடுத்தா. பச்சைத் தோரணத்துக்குப் பதிலா, பச்சை மூங்கிலையும், ஓலையையும் இந்த வீட்டுல படுக்க வச்சுட்டானே....'

அவளைப் பொங்காலியின் மடியில் படுக்க வைத்து, விடுவிடு என்று பூஜை உள்ளில் நின்றாள்.

'நான் இங்கே இருக்கறது உனக்கு கண்ணு தெரியாம போயிடுத்தா? இல்லே உனக்கும் வேண்டாதபடிக்கு ஒதுக்கினவளாயிட்டேனா? பிஞ்சு, பிஞ்சா, கறிகாயை சமைச்சு சாப்பிட்டேனே, அதுக்குத் தண்டனையா எங்காத்துப் பிஞ்சை ஒடிச்சு, வாயிலே போட்டுண்டுட்டியா.....

என்னிக்காவது உன்னை நான் எனக்காக ஏதாவது யாசிச்சிருக்கேனா? எனக்கு வந்த இந்த நிலைமை, வேறே யாருக்கும் கொடுத்துடாதேப்பான்னு தானே வேண்டிண்டேன். அதுக்காக எங்காத்துக்கு வந்த பொண்ணுக்கு, நான் முன்னமேயே வேண்டிக்கலைன்னு சந்தோஷப்பட்டு, தண்டனை கொடுத்திட்டியே... இது நியாயமாப்பா..... எங்காத்து ஒரே பையனை இப்படி பலி வாங்கிக்கலாமா?

நான் என்ன தப்பு பண்ணினேன்? எப்போ பண்ணினேன்? அதுக்கு என்னைத் தண்டிக்காம, ஏன் எம் பேரனை, பலி வாங்கிண்டே, சொல்லு, சொல்லு..... சொல்லு....'

மடிந்து, விழுந்து, குலுங்கிக் குலுங்கி அழுதாள்.

(தொடரும்)

இன்று என்ன டிபன் செய்வது என்று யோசிப்பதே ஒரு பெரிய வேலைதான். ரெடியாக இட்லி தோசைக்கு அரைத்து வைக்காத சமயம் கேட்கவே வேண்டாம். கொஞ்சம் தயிர், 2 கப் மைதா மாவு ½ கப் அரிசி மாவு, பொடியாக நறுக்கப்பட்ட வெங்காயம், ப. மிளகாய், உப்புத் தூள் சேர்த்து எண்ணெயில் சிறு கரண்டியால் விட, ஜம்மென்று மைதா போண்டா தயாராகி விடுகிறது. அவசரமாகவும் செய்யலாம், தவிர, வெங்காய மணத்தை வெறுப்பவர் உளரோ?

— ராஜம் ஸ்ரீநிவாஸன்.

எல்லாம் எவர்சில்வர் மயம்



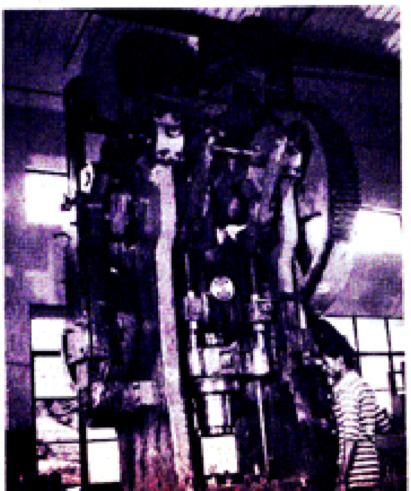
* 'ஸ்டிக்கர்' குக்கர்

வண்ணத்துப் பூச்சி — அழகுக்கும், விதவிதமான தோற்றத்திற்கும் புகழ்பெற்றது. அதைப் போலத்தான் வண்ணத்துப் பூச்சியைத் தங்களுடைய 'சின்னமாகக்' கொண்ட 'பிஸ்வனாத் மெட்டல்ஸ் அண்ட் அலாய்ஸ்' நிறுவனத்திற்குள் நுழைந்தால் பளபளக்கும் பல வகையான பாத்திரங்களைப் பார்க்க முடிகிறது. எங்கே திரும்பினாலும் டாலடிக்கும் எவர்சில்வர்தான்!

கேஸ் ஸ்டவ், வாட்டர் ஃபில்டர், மிக்ஸி, குக்கர் எனப் பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போகிறது. எல்லாமே எவர்சில்வரில் தயாரிப்பவர்கள் இவர்கள் ஒரு கம்பெனியாகத்தான் இருக்கும்.

ஏன் அப்படி? பட்டர்ஃபிளை நிறுவனத்தின் உரிமையாளர் திரு. முருகப்ப செட்டியார் கூறுகிறார்,

''நாங்க பரம்பரையா பாத்திர வியாபாரம்தான் செய்து வருகிறோம். இந்த நூற்றாண்டுல எவர்சில்வர் அறிமுகமானப்ப ஆரம்பத்தில அது மருத்துவ உபகரணங்களுக்குத்தான்னு இருந்தது. ஏன்னா மற்ற உலோகங்கள் துருப்பிடிக்கிற தன்மை உடையது. ஆபரேஷன் நேரத்துல பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். அதனால மருத்துவ உபகரணங்கள் பூராவும் 'ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்'னு சொல்லப்படற எவர்சில்வர்ல தயாரிச்சாங்க. இது மெதுவா மற்ற உபகரணங்கள், பாத்திரங்கள்னு பரவ ஆரம்பிச்சது.



* பாத்திரம் வார்க்கும் மிஷின்

இந்தியாவுல நாங்க ஆரம்பத்தில எவர்சில்வரை இறக்குமதி செய்து பாத்திரங்கள் தயாரிக்க ஆரம்பிச்சோம். அப்புறம் எவர்சில்வரால மட்டுமே தயாரிச்சோம். இப்போ உள்நாட்டிலேயே சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்' வாங்கறோம்...''



* எல்லாம் எவர்சில்வர்

''உங்க குக்கர் கூட எவர்சில்வர்லேயே தயாரிக்கிறீங்க. அதுல என்ன அவ்வளவு ஸ்பெஷல்...?''

இதற்கு அவருடைய மகன் திரு. லக்ஷ்மி நாராயணன் பதில் சொன்னார், ''ரெண்டு முக்கியமான விஷயம், இதுல இருக்கு. சாதாரண அலுமினிய குக்கர் ஐந்து எம்எம் 'திக்'னெஸ் உள்ள ஷீட்ல தயாரிப்பாங்க. அலுமினியத்தைவிட எவர்சில்வர் சூடு தாங்கும் சக்தி அதிகம் கொண்டது. அதனால எங்களோட எவர்சில்வர் 1.25 எம்எம் திக்னெஸ்ல தயாரிக்கிறோம். இதனால சீக்கிரம் பாத்திரம் சூடாகும். 30% வரை எரிபொருளும் மிச்சமாகிறது.

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம், ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர் வெடிக்கவே வெடிக்காது. சாதாரணமா ஐந்து கிலோ நீராவி அழுத்தம் ஏற்படறப்போதான் குக்கர் வெடிக்கும். சாதாரண குக்கர்களில் எந்த அளவு நீராவி அழுத்தம் ஏற்படுகிறது என்பதே தெரியாது.

'வெயிட்' போட்ட பிறகு சத்தம் வருகிறதா என்று பார்த்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். ஆனால் உள்ளே அழுத்தம் அதிகமாகிக் கொண்டே போகும். ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்கும் மேல் போய்விடும்போது அழுத்தம் மிக அதிகமாகிக் குக்கர் வெடித்து விடுகிறது.

ஆனால் எங்களுடையதில் மூன்று கிலோ நீராவி அழுத்தம் ஏற்பட்டு விட்டாலே கேஸ்கட் வெளியே வந்துவிடும். எனவே அபாயம் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பே இல்லை.''

என்கிறார்.

இன்னொரு சுவையான நிகழ்ச்சியையும் சொல்கிறார் இவர்.

சாதாரணமாக எந்த அளவு நீராவி அழுத்தம் ஏற்பட்டு குக்கர் வெடிக்கிறது என்பதைச் சோதனை செய்துதான் 'ஐ எஸ் ஐ' முத்திரை கொடுப்பார்களாம். இவர்களுடையதை வெடிக்கவே வைக்க முடியவில்லையாம்...

சாதாரண 'ஷீட்'டாக சேலம் ஸ்டீல் பிளான்டிலிருந்து வரும் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பெரிய பெரிய மிஷின்களில் பாத்திரங்களாக வார்க்கப்பட்டு, பாலீஷ் போடப்பட்டுப் பளபளக்கும் புதுப் பெண்ணாக மின்னுகிறது. பாத்திரங்கள் முழுக்க இவர்களுடைய தொழிற்சாலைகளில்தான் தயாரிக்கப்படுகிறது. வெளியே செய்து, தங்களுடைய முத்திரையைப் போட்டுக் கொள்ளும் வேலையெல்லாம் இவர்களிடம் கிடையாது.



* முருகப்ப செட்டியார்

இவர்களுடைய புதுமுயற்சியாக இரண்டு வந்து கொண்டிருக்கின்றன —

ஒன்று, வெளிநாட்டிலிருந்து 'ஸ்டிக்கர்'களை வாங்கி வந்து பாத்திரங்களில் ஒட்ட வைத்து விடுகிறார்கள். இது என்ன தேய்த்தாலும் போகாது. இனி, இல்லத்தரசிகள் டிசைன் டிசைனாக உள்ள பாத்திரங்களாக வாங்கி அடுக்கி விடலாம்.

இரண்டு, முழுக்க எவர்சில்வராலான ஃப்ளாஸ்க் தயாரித்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். கீழே விழுந்தால் உடைந்து விடுமோ என்று பயப்பட வேண்டியதில்லை. உள்ளும் புறமும் எவர்சில்வராகவே இருப்பதால் தைரியமாக எங்கேயும் வைக்கலாம், தூக்கிச் செல்லலாம்!

— பவித்ரா.





குழந்தைகள் ஒருவரை ஒருவர்

'நாமிருவர், நமக்கிருவர்' என்று காலம் மாறிவிட்டது. பெற்றுக் கொண்ட இரண்டு குழந்தைகளும் — ஒன்று ஆண், மற்றொன்று பெண் — நேசமாக இருக்கிறார்களா என்றால் பெரும்பாலான பெற்றோர்கள். 'அப்படி இல்லை' என்றே வருந்துகிறார்கள். தங்களுடைய காலத்திற்குப் பிறகு குழந்தைகளுக்குள் ஒருவருக்கொருவர் தொடர்பே இல்லாமல் வெறுத்துப் பிரிந்து வாழ்வார்களோ என்று பலரும் பயப்படுகிறார்கள். ஏற்கெனவே சிறியதாக இருக்கும் குடும்பம் எதிர்காலத்தில் இன்னும் சிறியதாகி விடுமோ, ஒருவரை ஒருவர் அண்டாமல் வாழத் தலைப்பட்டு விடுவார்களோ என்று வேதனைப்படுகிறார்கள். இந்தக் குறை மிகப் பெரிதாகத் தோன்றக் குழந்தைகளின் நடத்தை ஓரளவு காரணம் என்றால் அதைவிட மிகப் பெரிய காரணம் அந்தக் குழந்தைகளிடம் பெற்றோர்கள் நடந்து கொள்ளும் விதம்.

உங்கள் குழந்தைகள் நண்பர்களாக ஆக இதோ பத்து வழிகள்: —

1. உண்மையை உணருங்கள்:

குழந்தைகளிடையே விரோத மனப்பான்மை சில சமயங்களில் தலைதூக்குவது இயற்கை. குழந்தைகளிடம் ஒருவரை ஒருவர் மதிக்கக் கற்றுக் கொடுங்கள். 'அவர்கள் தானாகவே ஒருவரை ஒருவர் விரும்பத் தொடங்கிவிடுவார்கள்' என்கிறார் கரோலி



நேசிக்க...

காலடின் என்கிற மனோ தத்துவ நிபுணர், குழந்தைகள் ஒருவரை ஒருவர் பெயர் சொல்லிக் கூப்பிடாமல் 'அக்கா' என்றோ, 'அண்ணன்' என்றோ, 'தம்பி' என்றோ உறவு முறை சொல்லிக் கூப்பிடும் வழக்கத்தைக் குழந்தைகளிடம் ஏற்படுத்தி விட்டால் இந்த மதிப்புணர்வும் பாச உணர்வும் பெருக வழி வகுக்கும்.

2. கவனத்தைத் திருப்புங்கள்:

எப்பொழுது சண்டை போடத் தொடங்குகிறார்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள். எப்பொழுது பார்த்தாலும் அவர்கள் சண்டை போடுகிறார்கள் என்று குறை சொல்வதை விட்டுவிட்டு அவர்கள் உண்மையிலேயே எந்த நேரத்தில் சண்டை போடத் தொடங்குகிறார்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள்.

அந்த மாதிரி நேரங்களைக் கண்டுபிடித்து அதற்குப் பரிகாரம் செய்தால் குழந்தைகளிடையே பெரும்பாலும் சண்டையைத் தவிர்க்கலாம். வீட்டிலேயே மிகவும் மோசமான நேரம் ஏதென்றால் — இரவு சாப்பாட்டிற்கு முன்பு உள்ள அரை மணி நேரம். அந்த நேரத்தில் குழந்தைகள் மிகவும் பசியோடும், களைப்போடும் இருப்பார்கள். — ஏன் பெற்றோர்களும் கூடத்தான். அந்த நேரத்தில் எல்லோருக்கும் சட்டென்று எரிச்சலும் கோபமும் வரும். குழந்தைகளிடையே ஆரம்பிக்கும் வாய்ச்சண்டை அவர்களிடையே அடிதடி சண்டையிலோ அல்லது பெற்றோர்களிடம் இருந்து கிடைக்கும் அடியிலோ முடியும். இதனைத் தவிர்க்க நீங்கள் சாதாரணமாக இரவு ஒன்பது மணிக்குச் சாப்பிடும் வழக்கம் உள்ளவராக இருந்தால் எட்டரை மணிக்கே சாப்பிட உட்காருங்கள். இந்தச் சிறிய மாற்றம் குடும்ப அமைதியில் மிகப் பெரிய மாற்றத்தை உண்டாக்கும்.

3. சண்டையினால் அன்பு குறையாது

பல குழந்தைகளுக்குச் சண்டை போடுவது என்பது ஒரு பொழுதுபோக்கு. அது வெறுப்பின் அடிப்படையில் எழுவதில்லை என்று அவர்களுக்குப் புரிய வைக்க வேண்டும். ஒரு நிமிடக் கோபத்தினாலோ, சண்டையினாலோ அன்பு குறைய வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

4. குழந்தைகளிடையே நீதிபதியாக இருக்காதீர்கள்

குழந்தைகளிடையே சமரசம் செய்ய முயலுங்கள். நீதிபதியாக ஒரு போதும் இருக்காதீர்கள். குழந்தைகளுக்கிடையே சண்டை ஏற்பட்ட காரணத்தைக் கேட்டு அந்தப் பிரச்னைக்கு அவர்களே தீர்வு காண வழி கண்டுபிடிக்க நீங்கள் உதவி செய்ய வேண்டும். இப்படிச் செய்யும் போது யாருடைய பக்கமும் சேரக் கூடாது. காரில் போகும் போது யார் முன் ஸீட்டில் உட்காருவது, யார் பின் ஸீட்டில் உட்காருவது, வீட்டில் குழந்தைகள் பத்திரிகை வந்தால் யார் முதலில் படிப்பது — இதெல்லாம் சின்னச் சின்ன பிரச்னைகள். ஒவ்வொரு தடவை ஒவ்வொருவருக்கு சான்ஸ் என்ற முறையில் இந்தப் பிரச்னைகளை அவர்களே தீர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

5. இடம் தாருங்கள்

குழந்தைகள் தங்களுக்கு விருப்பப்பட்ட பொருட்களையோ புத்தகங்களையோ தனித் தனியான இடங்களில் வைத்துக் கொள்ள அனுமதி தாருங்கள். அதேபோல் உங்கள் குழந்தைகளைத் தனித்தனியாக விளையாடவும் அனுமதியுங்கள். எப்போதுமே தன்னுடைய தம்பி அல்லது அக்காவோடு சேர்ந்தே

பீன்ஸ், கேரட், முள்ளங்கி, தக்காளி, பச்சை மிளகாய் எல்லாம் வதக்கி அரைக்கவும். வேண்டிய அளவு உப்பும் தேங்காயும் சேர்த்துக் கொள்ளவும். ருசியான ஒருவித சட்னி, உடலுக்கு உண்மையான ஊட்டம் கொடுக்கும்.

— ராமலட்சுமி.

வாழைப் பூவை நறுக்கும் போது கையில் எண்ணெய் தடவிக் கொண்டு நறுக்கிய துண்டுகளை நீரிலோ, மோரிலோ போடும் போது நம் கையை நீரில் நனைத்து விடாமல் இருந்தால் விரல்களில் கறை படிவதில்லை. எளிதில் கையை சுத்தம் செய்து விடலாம். இது என் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

— தேவி சாமுவேல்.

விளையாட வேண்டும் என்று வற்புறுத்தப்படாத குழந்தை, தானாகத் தன்னுடைய விளையாட்டில் அவர்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளும். ஓர் எச்சரிக்கை! உங்கள் குழந்தைகள் தனியாக வைத்திருக்கும் பொருட்களை அவர்களுடைய அனுமதி இன்றி யாருக்கும் — உங்களுடைய இன்னொரு குழந்தைக்காக இருந்தால் கூட — வலுக்கட்டாயமாக எடுத்துத் தராதீர்கள்.

6. குழந்தைகள் எதிரில் அவர்களை ஒப்பிடாதீர்கள்

குழந்தைகள் எதிரில் அவர்களை ஒப்பிட்டுப் பேசுவது அவர்களிடையே விரோத மனப்பான்மையை வளர்க்கும். ஏனென்றால் அப்படி ஒப்பிடப்படும்போது ஒருவர் ஜெயித்தவராகவும், மற்றவர் தோற்றவராகவும் ஆகிவிடுவதே காரணம்.

7. குழந்தைகளைத் தனி நபர்களாக நடத்துங்கள்

நான் என்னுடைய குழந்தைகளில் எந்த விதமான வேறுபாடும் காட்டுவதில்லை. இரண்டு பேரையும் ஒன்று போலவே வளர்த்து வருகிறேன்' என்று பல பெற்றோர்களும் பெருமையாகச் சொல்வதுண்டு. "இது தேவையில்லாதது, தவறானதும்கூட. இதனால் வீட்டில் அவர்களிடையே இன்னும் சண்டை போட அதிக வாய்ப்புக்கள் உண்டாகும்'' என்கிறார் கல்லாடின் என்கிற மனோதத்துவ நிபுணர். இவர் சொல்லும் விளக்கம் இதுதான். பெற்றோர்களுக்கு எல்லாச் சமயத்திலும் இருவரையும் ஒன்று போலவே நடத்துவது என்பது கடினமான காரியம். உதாரணமாக உங்கள் மகளுக்கு ஒரு பாவாடை, சட்டை வாங்கித் தருவது அவசரத் தேவையாக இருக்கலாம். மகளுக்கு வாங்குகிறோமே என்பதால் மகனுக்கும் வாங்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அவனுக்குத் தேவை ஏற்படும் போது வாங்கித் தரலாம். தனக்குத் தேவையானதைத் தேவைப்படும் நேரத்தில் தன்னுடைய பெற்றோர்கள் வாங்கித் தருவார்கள் என்பதை அவர்கள் நம்பத் தொடங்கும் போது அடுத்தவர்களுக்கு என்ன கிடைக்கிறது என்பதைக் குறித்துப் பொறாமைப்பட மாட்டார்கள் என்கிறார் கல்லாடின்.

8. வெற்றி தோல்வி ஏற்படும் விளையாட்டுக்கள் குழந்தைகள் விளையாடும் போது இருவரையும் சமமாகப் பாவியுங்கள்.

விளையாட்டுக்கள் என்பது சந்தோஷத்தை ஏற்படுத்துவதற்காக ஏற்பட்டது என்பதைக் குழந்தைகளிடம் உணரச் செய்யுங்கள். விளையாடுவதால் கிடைக்கும் சந்தோஷம்தான் பெரிதே தவிர வெற்றி தோல்வி பெரிதல்ல என்பதை வற்புறுத்துங்கள். வெற்றி பெற்றவருக்கு அதிகப் பாராட்டும், தோல்வியுற்றவருக்கு இகழ்ச்சியும் கிடைக்காத நிலையில் இருவரும் சேர்ந்து விளையாட ஆரோக்கியமான சூழ்நிலை ஏற்படும்.

9. குழந்தைகளிடையே ஒப்பந்தம் ஏற்பட வழி செய்யுங்கள்.

சில சண்டைகள் அடிக்கடி நடக்கும். இதைத் தவிர்க்க அவர்களுக்குள் அப்படிச் சண்டை வராமல் இருக்க அவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முறைகளைக் குறித்து அவர்களுக்குள் ஒப்பந்தம் செய்து கொள்ள வழிசெய்யுங்கள். இது எழுத்து மூலம் இருந்தால் இன்னும் நல்லது. நம்மைப் பெரியவர்கள் போல மதிக்கிறார்கள் என்ற அபிப்பிராயம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்பட்டால் இன்னும் பொறுப்புணர்ச்சியுடனும் இன்னும் நல்ல முறையிலும் அவர்கள் நடந்து கொள்வார்கள்.

10. குழந்தைகளைப் பயமின்றி உங்களுடன் பேச உற்சாகப்படுத்துங்கள்

குழந்தைகள் தங்களது மன உணர்ச்சிகளைப் பயமின்றி உங்களிடம் கூறக் கூடிய சூழ்நிலையை நீங்கள் ஏற்படுத்தினால் வீட்டில் சச்சரவுகள் மிகவும் குறையும். எங்கே வார்த்தைகள் பரிமாற்றம் நடக்கிறதோ அங்கே சண்டைகள் மிகக் குறைவு. நாட்டிற்கு மட்டுமல்ல, வீட்டிற்கும் இது பொருந்தும்.

— கமலநாதன்



புக் ஷெல்ஃப்



சோற்றுச் செலவைவிட ஜாஸ்தியாகும் காப்பியை நிறுத்துவது; பட்டுத் துணி வேண்டாம் என்று விடுவது; ஸ்வயம்பாக நியமத்தால் (தன் சாப்பாட்டைத் தன் கையாலேயே சமைத்துச் சாப்பிடுவது என்ற நெறியில்) ஹோட்டல் செலவை அடியோடு குறைப்பது; சினிமாவுக்குப் போவதை நிறுத்துவது என்ற இந்த நாலை மட்டும் செய்து விட்டால் போதும். எவனும் கடன் கஷ்டப்படாமலிருப்பதோடு, பிறத்தியாருக்கும் திரவியரூபத்தில் ஏதோ கொஞ்சமாவது உபகரிக்க முடியும்.

இப்போது கல்யாணத்தில் நடக்கிற ஆடம்பரங்களும் வரதட்சணை வாங்குவதும், சீர் செனத்தி கேட்பதும் சாஸ்திர சம்மதமானதல்ல.

பெண்ணின் குணம், குலம் திருப்தியாக இருக்கிறதா? நம் அகத்தை விளங்க வைக்க கிரக லட்சுமியாக இந்தக் குழந்தை வரவேண்டும் என்று சந்தோஷமாக நினைத்து, எந்த கண்டிஷனும் போடாமல், பணம் காசைப் பற்றி நினைக்காமல் கல்யாணம் பண்ணிக் கொள்கிற நல்ல மனசு நம் ஜனங்களுக்கு வரவேண்டும்.

ஆசாரத்தால்தான் டிஸிப்ளின் என்னும் மனநெறி ஏற்படுகிறது. ஆசாரம் வெளி விஷயம் என்பது சுத்தப் பிசகு. அதனால்தான் மனத்தில் உத்தமமான பண்பும் உயர்ந்த கட்டுப்பாடும் உண்டாகிறது. மனிதனின் மனநெறி நன்றாயிருந்துவிட்டால் அதன் சக்தி சாமான்யமானதில்லை. அது இவனுடைய 'நேச்சர்' என்னும், இந்திரிய வேகங்களை அடக்கியாள்வது மட்டுமில்லை; வெளி 'நேச்சரை'யே அடக்கியாள வருகிறது.

— ஸ்ரீ பரமாச்சார்ய சுவாமிகள் அருளிய "வாழ்க்கைத் தத்துவங்கள்" நூலிலிருந்து.

(அநுராகம் வெளியீடு)

இந்து மதத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்

இந்து மதத்தின் சிறப்பைக் கூறுபவர் ஜெயரதன்.

விலை ரூ. 2.50

(இரண்டு புத்தகங்களும் — அநுராகம், 10, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

சுலபமாக ஆங்கில அறிவு பெறுவது எப்படி?

தொகுப்பு: கஸ்தூரி சேகர்

விலை ரூ. 6.00

சின்னச் சின்னக் கட்டுரைகள்

சுஜாதாவின் சுவையான கட்டுரைத் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 10.00

(இரண்டு புத்தகங்களும் — குமரிப் பதிப்பகம், 15, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் — 611 001.)

அப்புசாமியும் மைசூர் மசாலாவும்

புகழ்பெற்ற அப்புசாமி, சீதாப்பாட்டியின் சுவையான கதைகள். ஆசிரியர்: பாக்கியம் ராமசாமி.

விலை ரூ. 18.00

(விஸ்ராம்ஸ் பதிப்பகம், 19, பூங்காத் தெரு, கீழ்ப்பாக்கம் கார்டன், சென்னை — 10.)

முருகன் பிரார்த்தனைக் களஞ்சியம்

திருப்புகழ் முதல் பல கவசங்கள்.

விலை ரூ. 5.50

குமாஸ்தாவின் பெண்தான்

அறிஞர் அண்ணா அவர்களின் சாகா வரம் பெற்ற நாவல்.

விலை ரூ. 5.50

(இரண்டு புத்தகங்களும் — பாரதி பதிப்பகம், 108, உஸ்மான் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

அருமையான பள்ளி நாடகங்கள்

பள்ளிக்கூடங்களில் நாடகங்கள் தயாரிப்பவர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும். ஆசிரியர்: புலவர் அண்ணாமலை.

விலை ரூ. 6.00

வீடு கட்ட வேண்டிய முறைகள்

வீடு கட்டச் சிறந்த மண், நாள், நாழிகை பற்றியும் கூறுகிறார் புஷ்பா அசோக் குமார்.

விலை 5.00

(இரண்டு புத்தகங்களும் — இலக்குமி நிலையம், 10, காசிம் சாகிப் தெரு, இராயப் பேட்டை, சென்னை — 600 014.)

நம்மால் முடியும் தம்பி, நம்பு!

இளைஞர்களை ஊக்குவிக்கும் கட்டுரைகளை எழுதியிருப்பவர் டாக்டர் எம். எஸ். உதயமூர்த்தி.

விலை ரூ. 10.00

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

ஹிந்தி கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

வார்த்தை முதல் உரையாடல் வரை கற்றுத் தருபவர் தமிழ்வாணன்.

விலை ரூ. 28.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த. பெ. எண்: 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.

ஸ்திரீ ஜாதகம்

ஜாதகத்தைப் பயிலுபவர்களுக்கும், பலன் சொல்பவர்களுக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். தொகுப்பு: என். சரஸ்வதி.

விலை ரூ. 10.00

பதஞ்சலி யோகம்

யோகஸமாதி முதல், கூடு விட்டுக் கூடு பாய்தல் போன்ற ஸூத்திரங்களும், விளக்கங்களும். ஆசிரியர்கள்: கே. என். சரஸ்வதி, பா. அர்த்தநாரீசுவரன்

விலை ரூ. 22.00

(இரண்டு புத்தகங்களும் — கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேசய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

இதற்கு மேல் மருந்தில்லை

சித்த வைத்திய முறையில் வயிற்றுவலி போன்ற நோய்களுக்கு மருந்து சொல்பவர் டாக்டர் ஜே. இ. மோகன்.

விலை ரூ. 9.00

(ஸ்ரீ சண்முகப்ரியா பதிப்பகம், 9—சி, பாரதி நகர், வடக்கு உஸ்மான் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)



ஆரம்பத்தில் தமிழ்நாடு, கேரளா, பாண்டிச்சேரியிலுள்ள தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சில ஷோரூம்களில் மட்டுமே கிடைக்கும் விவால்டி அணிவரிசைகள்

சிவராம்ஸ் அசோசியேட்ஸ்/சிவசேல்ஸ் கோவை 11, சென்னை-17

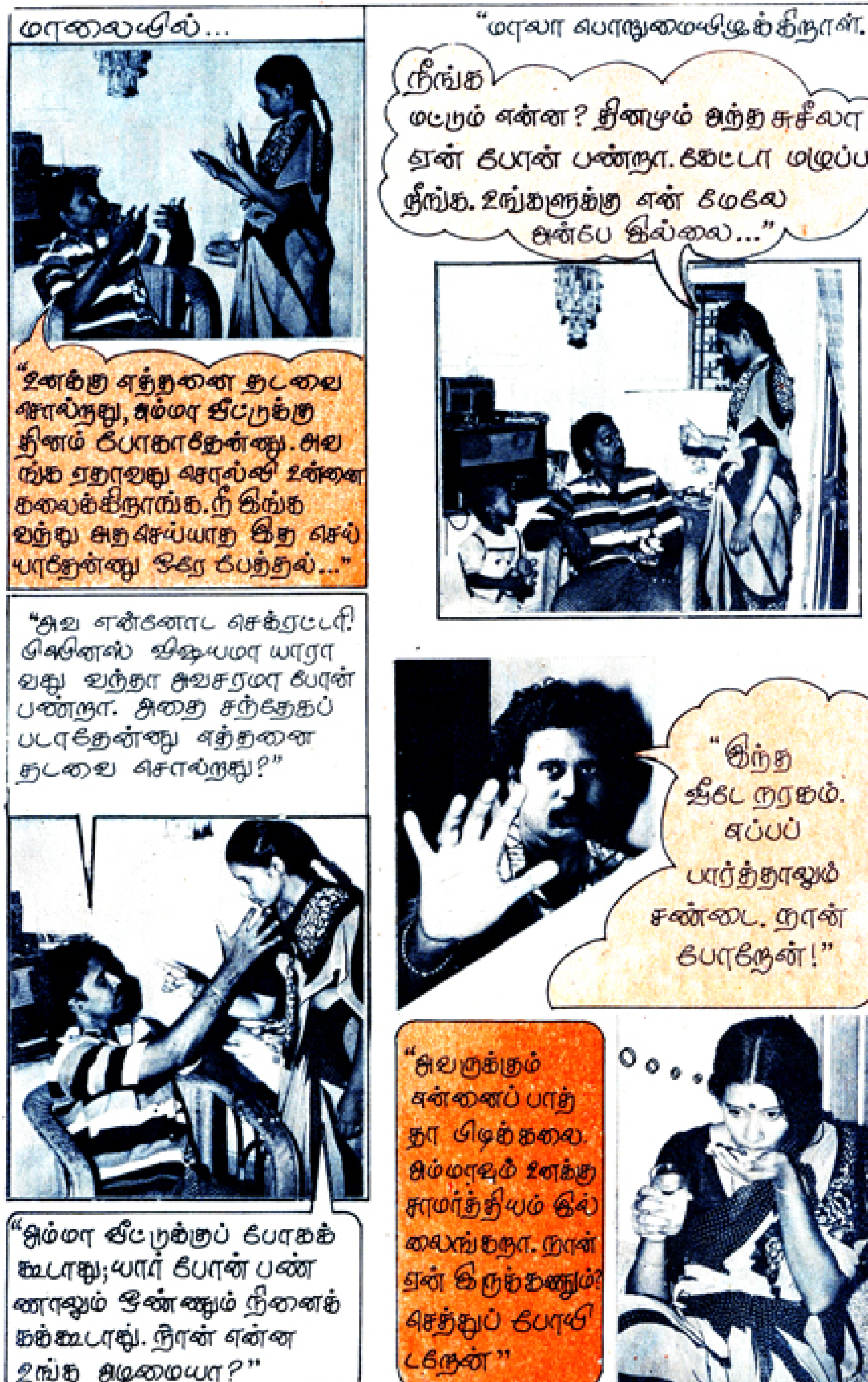
சென்னை மாநகர விவால்டி ஷோரூம்கள்

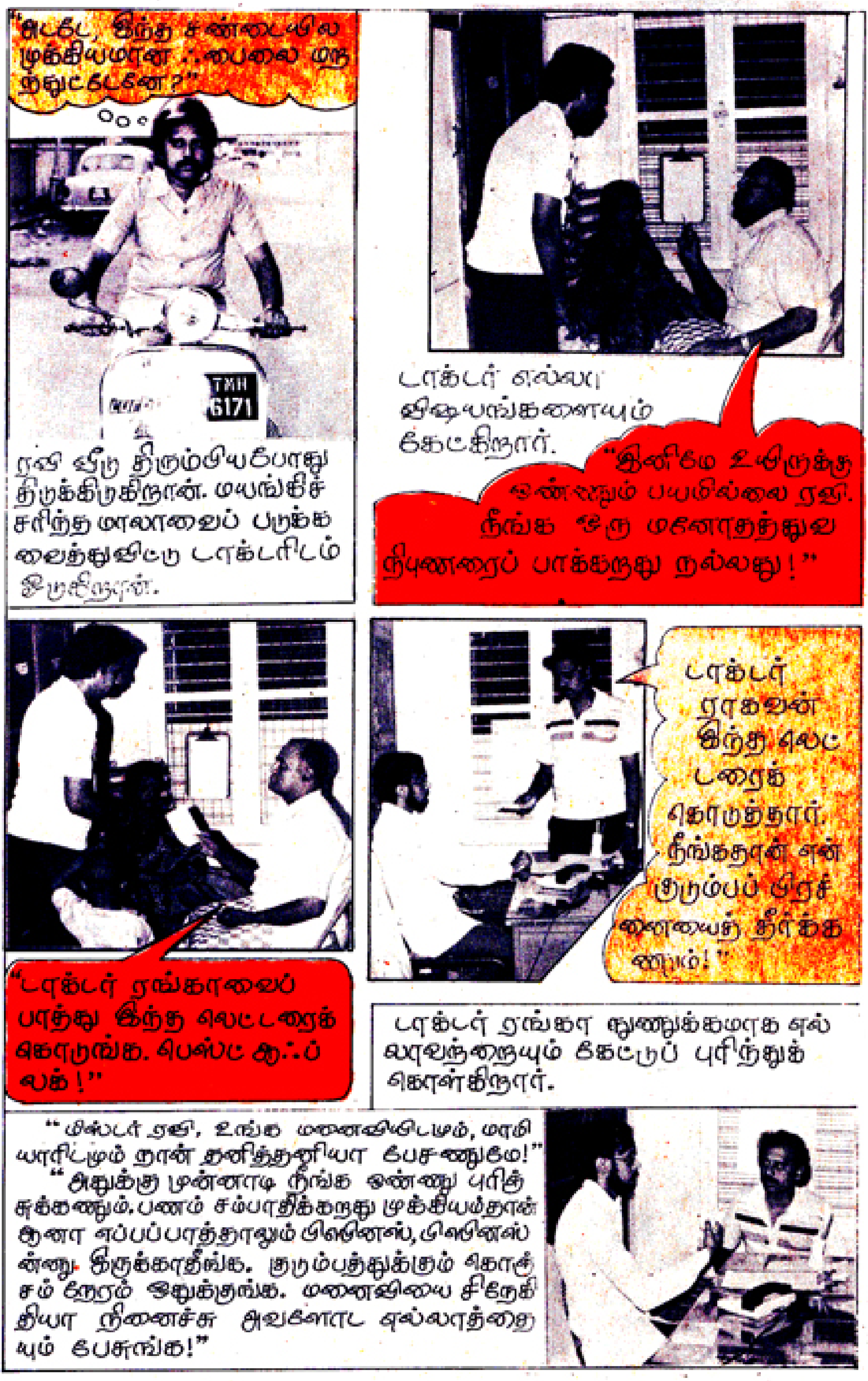
- பாந்தியன் சாலை: அபிஷேக் • பாண்டிபஜார்: கார்த்திக், கேசன்ஸ்
- அண்ணாசிலை எதிரில்: சந்தீப் • புரசைவாக்கம்: ஆஷீர்வாத்
- சௌகார்பேட்: நிர்மலாஸ் • மைலாப்பூர் லஸ்: கிருபா • பெரம்பூர்: சக்தி
- திருவல்லிக்கேணி: சூரியா • அண்ணாநகர்: ஸபயர்
- அடையாறு: செனபாக்யா • நுங்கம்பாக்கம்: ரகுமல்லிக்
- அம்பத்தூர்: அஸ்வினி • அமிஞ்சிக்கரை: சாய்ஸ்.

அவரவர் உலகத்தில் இருந்தால்..?

பிரபல மனோதத்துவ நிபுணர் கூறிய உண்மைக்கதை இது. அழகிய குடும்பங்கள் சிறிய பிரச்னைகளால் எப்படி சிதறிவிடுகின்றன என்று கூறுகிறார். இனி மாதம் ஒரு உண்மைக் கதையை கூறவிருக்கிறார்.

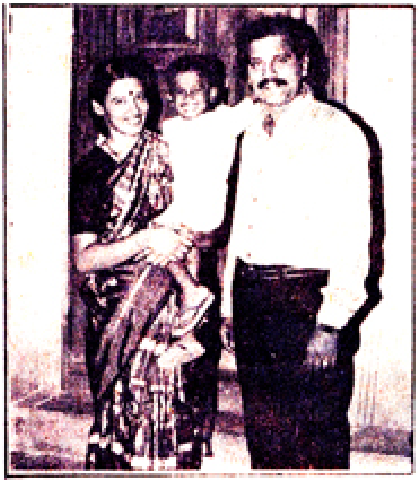



மாலையில்...
"உனக்கு எத்தனை தடவை சொல்றது, அம்மா வீட்டுக்கு தினம் போகாதேன்னு. அவங்க ஏதாவது சொல்லி உன்னை கலைக்கிறாங்க. நீ இங்க வந்து அத செய்யாத இத செய்யாதேன்னு ஒரே பேத்தல்..."
"மாலா பொறுமையிழக்கிறாள்.
நீங்க மட்டும் என்ன? தினமும் அந்த சுசீலா ஏன் போன் பண்றா. கேட்டா மழுப்பறீங்க. உங்களுக்கு என் மேலே அன்பே இல்லை..."
"அவ என்னோட செக்ரட்டரி! பிசினஸ் விஷயமா யாராவது வந்தா அவசரமா போன் பண்றா. அதை சந்தேகப் படாதேன்னு எத்தனை தடவை சொல்றது?"
"இந்த வீடே நரகம். எப்பப் பார்த்தாலும் சண்டை. நான் போறேன்!"
"அம்மா வீட்டுக்குப் போகக் கூடாது; யார் போன் பண்ணாலும் ஒண்ணும் நினைக்கக் கூடாது. நான் என்ன உங்க அடிமையா?"
"அவருக்கும் என்னைப் பாத்தா பிடிக்கலை. அம்மாவும் எனக்கு சாமர்த்தியம் இல்லைங்கறா. நான் ஏன் இருக்கணும்? செத்துப் போயிடறேன்"


"அடடே, இந்த சண்டையில முக்கியமான ஃபைலை மறந்துட்டேனே?"
ரவி வீடு திரும்பியபோது திடுக்கிடுகிறான். மயங்கிச் சரிந்த மாலாவைப் படுக்க வைத்துவிட்டு டாக்டரிடம் ஓடுகிறான்.
டாக்டர் எல்லா விஷயங்களையும் கேட்கிறார்.
"இனிமே உயிருக்கு ஒண்ணும் பயமில்லை ரவி. நீங்க ஒரு மனோதத்துவ நிபுணரைப் பாக்கறது நல்லது!"
"டாக்டர் ரங்காவைப் பாத்து இந்த லெட்டரைக் கொடுங்க. பெஸ்ட் ஆஃப் லக்!"
"டாக்டர் ராகவன் இந்த லெட்டரைக் கொடுத்தார். நீங்கதான் என் குடும்பப் பிரச்னையைத் தீர்க்கணும்!"
டாக்டர் ரங்கா நுணுக்கமாக எல்லாவற்றையும் கேட்டுப் புரிந்துகொள்கிறார்.
"மிஸ்டர் ரவி, உங்க மனைவியிடமும், மாமியாரிடமும் நான் தனித்தனியா பேசணுமே!"
"அதுக்கு முன்னாடி நீங்க ஒண்ணு புரிஞ்சுக்கணும். பணம் சம்பாதிக்கறது முக்கியம்தான் ஆனா எப்பப்பாத்தாலும் பிஸினஸ், பிஸினஸ்னு இருக்காதீங்க. குடும்பத்துக்கும் கொஞ்சம் நேரம் ஒதுக்குங்க. மனைவியை சிநேகிதியா நினைச்சு அவளோட எல்லாத்தையும் பேசுங்க!"







அவரவர் தவறை உணர்ந்ததால் இப்போது குடும்பத்தில் ஆனந்த மயம் தான்.

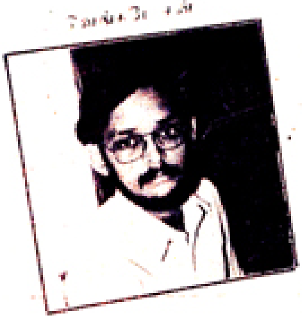




அமைப்பு, புகைப்படங்கள்:
அழ. காசி விஸ்வநாதன்.

நடிப்பு:







வளரும் பெண்களும், தாய்மார்களும் தவறாமல் படிக்க வேண்டிய ஒரு பக்கம்...

பாவம். அறியாமல் செய்த பிழை: மன்னித்து விடுவோம். இது நம் சமுதாய வழக்கம். ஆனால் அறியாமையால் செய்யப்பட்ட அல்லது செய்யாமல் விடப்பட்ட தவறுகளால் பலரது வாழ்க்கையே பாதிக்கப்படுகிறது.

பல்லாண்டுகளாகத் தமிழில் மனோதத்துவ-மருத்துவக் கட்டுரைகள் எழுதுவதில் பெரும் பெயர் பெற்ற எழுத்தாளர் ஒருவர் கண்கூடாகக் கண்ட உண்மை நிகழ்ச்சிகள் பல. அதுவும் பாதிக்கப்படுவது ஒரு பெண்ணாகும்போது நம் சமுதாயம் மன்னிக்கிறதா? இல்லை!

சென்னையில் கண்டிப்புக்குப் பெயர் பெற்ற பெண்கள் பள்ளி ஒன்று தனது ஒன்பது/பத்தாவது வகுப்பு மாணவிகளுக்கு மாதத்தின் அந்த சில நாட்கள் பற்றிய மருத்துவ உண்மைகளையும், கடைபிடிக்க வேண்டிய சுகாதார முறைகளையும் பற்றி ஒரு வெளியீட்டைக் கொடுத்தது. பெரும்பான்மையான பெற்றோர்கள் இதனால் கொதிப்படைந்தனராம்! இது நம் சமூகம்.

விடுமுறையில் தனது சகோதரனுடன் கமலா கல்கத்தா சென்றாள். பெற்றோர் ரயில் நிலையம் வந்து வழியனுப்பினர். நடுப் பயணத்தில் கமலா வயதுக்கு வந்து விட்டாள். ஒரு பயம், நடுக்கம், எங்கோ, எப்போதோ கேள்விப்பட்ட நிழல் போன்ற சில நினைவுகள். உண்மை தெரிகிறது. தெரியவுமில்லை. ஓடும் ரயிலில் யாரிடம் சொல்வாள்? பாவம்!

வாழ்க்கை முழுவதும் தன் சில உடல் உறுப்புக்களைப் பற்றி நினைத்தாலே அருவெறுப்பு அடையும்படி வளர்க்கப்பட்டாள் சரோஜா. மணமாகி அந்த முதல் நாளன்று கணவன் அவளுக்கு வாழ்க்கைத் துணைவனாகவா தோன்றினான்? அறையிலிருந்து அலறி வெளி வந்தவள்தான். பத்தாண்டுகள் ஆகிவிட்டன. விவாகரத்து. கணவனுக்கு மறுமணமாகி குழந்தைகளும் பிறந்து விட்டன. இது சரோஜாவின் குற்றமா? யாருடைய குற்றம்? எண்ணிப் பாருங்கள்!

சமூகத்தில் கமலா, சரோஜாக்களுக்கு எதிர்மாறான பெண்களும் உண்டு. வளர்மதி அழகானவள்தான். அறிவாளிதான். கல்லூரியில் கூடப் படிக்கிறாள். வாழ்க்கையின் இரகசியங்களை அறிவதில் ஒரு தாகம் அவளுக்கு. இதில் தவறில்லைதான். இது அந்தப் பருவத்தில் இயற்கை விதித்த எழுச்சிதானே! ஆனால் அவளுக்குக் கிடைத்த சந்தர்ப்பங்கள்? அரைகுறை மருத்துவப் புத்தகங்களும், ஆபாசப் பத்திரிக்கைகளும்தாம். பள்ளி மாணவன் ஒருவனிடம் நட்பு. காதலென்ற பெயரில்! விளைவு? வளர்மதி மணமாகாத ஒரு கன்னித் தாய். சமூகத்தில் ஏன் இந்த நிலை? "சென்னைக் கல்லூரிகளில் படிக்கும் மாணவிகளில் 100-க்கு 55 பேர் வரையில் மணமாகாமலேயே தாம்பத்திய உறவை அனுபவிக்க முற்படுகிறார்கள்". இது ஆதாரபூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை. இதைக் கூறியது சென்னையில் நடைபெற்ற அனைத்துலக மருத்துவ—மனோதத்துவ நிபுணர்கள் மகாநாடு! வாழ்க்கை பற்றிய அறிவு சரியான முறையில் அவர்கள் பெறாததே இதற்குக் காரணம் என்று இம்மாநாடு கருத்துத் தெரிவித்துள்ளது.

இப்போது சொல்லுங்கள். நீங்கள் உங்கள் மகளைச் சரியான முறையில் உருவாக்கியிருக்கிறீர்களா? முழுமையான பயிற்சி அளித்திருக்கிறீர்களா?

இல்லை—என்ன காரணம்? இந்த விஷயங்கள் பற்றிப் பேச ஒரு தயக்கம். உங்கள் மகளே கூச்சப்பட்டிருக்கலாம். இதுபற்றிப் பேசுவதற்கு உங்களுக்கே முழு அனுபவம் இல்லாமலும் இருந்திருக்கலாம்.

இதோ ஒரு சுலபமான வழி!

"பெண்களின் இன்ப வாழ்க்கைக்கு ஒரு அந்தரங்க ஆலோசனை"

இப்புத்தகம் எல்லா உண்மைகளையும் நயமான, எளிய முறையில் படவிளக்கங்களுடன் எடுத்துச் சொல்கிறது. ஒரு பெண் 10 வயது முதல் 50 வயது வரை அறிந்து கொள்ள வேண்டிய எல்லா விவரங்களையும் தெளிவாக, ஆபாசமின்றிக் கூறுகிறது.

தாய்மூலம் மகளுக்கும், அவள் மகளுக்கும் கொடுப்பதற்காகப் பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய ஒரு நூல்.

மருத்துவ—மனோதத்துவக் கட்டுரைகளைத் தமிழில் எழுதுவதில் புகழ்பெற்ற எஸ். லட்சுமி சுப்பிரமணியம் (எஸ்.எல்.எஸ்.) இதைப் படைத்தளிக்கிறார்.

இந்த அரிய அறிவுப் பொக்கிஷம் வரும் ஜூலை 31-ந் தேதியன்று வெளி வரவிருக்கிறது. விலை ரூ.25/—தான்! வெளிவருவதற்குள் முழு முன் பணம் அனுப்புபவர்களுக்கு தபால் செலவு இலவசம்!

முன்பணம் ரூ.25/— மணியார்டர் அல்லது ட்ராப்ட் மூலமாக இன்றே, இப்பொழுதே இணைக்கப்பட்ட கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து அனுப்புங்கள்..



கூப்பன்

ஸ்பெஷாலிட்டி பப்ளிகேஷன்ஸ்
10, வெங்கடேஸ்வரா நகர்,
அடையார், சென்னை—600 020.

எனக்கு "பெண்களின் இன்ப வாழ்க்கைக்கு ஒரு அந்தரங்க ஆலோசனை" என்ற புத்தகம் தேவை. இத்துடன் முழு முன் பணமான ரூ.25/—க்கான மணியார்டர் ரசீது எண்............................/ட்ராப்ட் (எண்..............................பாங்க்..............................) இணைத்துள்ளேன்.
தபால் செலவின்றி எனக்கு இப்புத்தகத்தை வெளிவிட்டவுடன் அனுப்பி வைக்கவும்.

எனது பெயர்: ....

முகவரி: ....

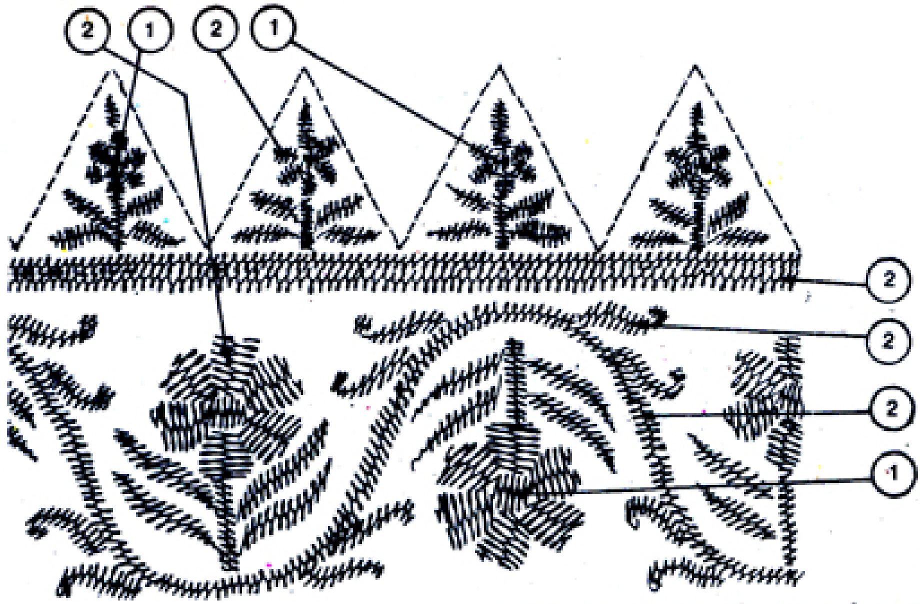
....

....

(கையொப்பம்)

பத்திரிகை ஏஜெண்டுகளுக்கு
கமிஷன் உண்டு.





பச்சைப் பட்டுப்புடவை

தேவையான பொருட்கள்:

5.5 மீட்டர் பச்சைப் பட்டுப் புடவை, பார்டருக்கு புடவை அகலத்தில் 2.5 மீட்டர் வாடாமல்லி கலர்ப் பட்டும், புடவை அகலத்தில், மதுரா கோட்ஸ் ஆங்கர் ஸ்டிராண்டட் காட்டன் ஆர்ட். 4625: 66 ஸ்கீன்ஸ் 0386, 3 ஸ்கீன்ஸ் 0238. 1 க்ருவல் ஊசி (CREWEL NEEDLE) நெ. 7.

வேலைப்பாட்டின் விரிவுரை:

மோட்டிவ்வை கவனமாக வாடாமல்லி பட்டின் மேல் ட்ரேஸ் செய்யவும். இதை 8.5 மீட்டர் நீளத்தில் செய்யவும். பார்டராக அப்படியே 3 முந்தானை மோட்டிவ்களையும், 18 புட்டாக்களையும், ட்ரேஸ் செய்யவும். வரைப்படத்தையும், அதன் விரிவுரையும் வைத்துக் கொண்டு, நூலின் 3 இழைகளினால், ஹெரிங்போன் தையலால் எம்பிராய்டரி வேலைப்பாட்டை முடிக்கவும்.

2 செ.மீ. விட்டு, கவனமாக திருப்புவதற்காக வெட்டவும். புடவையுடன் பின் செய்து, கையாலோ அல்லது மிஷினினாலோ அதற்கேற்ப நூலுடன் தைக்கவும். எம்பிராய்டரியை பின்பக்கமாக வைத்து இஸ்திரி போட்டு, விளிம்புகளை ஹெம் செய்து, புடவைக்கு 'ஃபாலை' வைக்கவும்.

வரைபடத்துக்கான விரிவுரை

1 — 0238 } ஹெரிங் போன்
2 — 0386 } தையல்

நன்றி: மதுரா கோட்ஸ்.

புடவைக்கு அழகான பார்டர்!





மீண்டும் மீண்டும் பருகத் தூண்டும்!

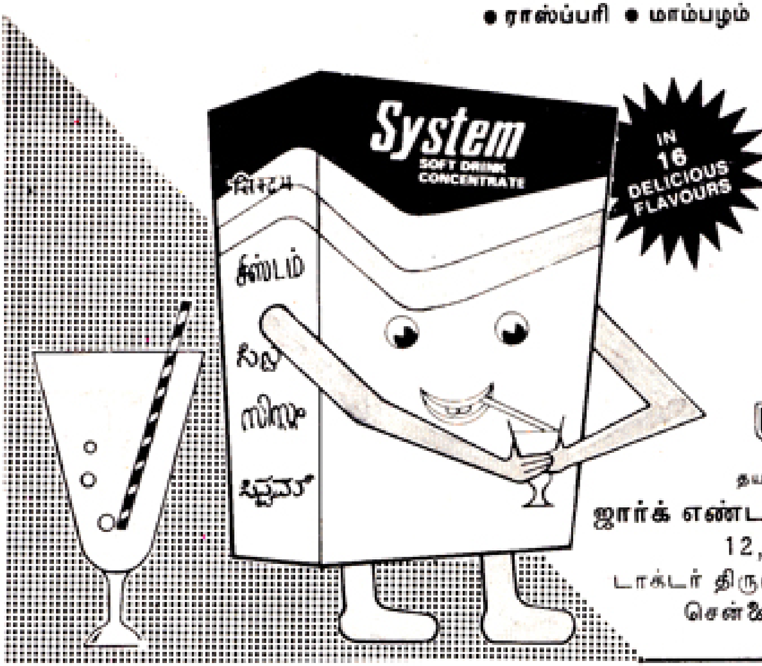
System

SOFT DRINK CONCENTRATE

சிஸ்டம்

சாப்ட் டிரிங்க் கான்ஸன்ட்ரேட்

- ஆரஞ்சு • எலுமிச்சை • அன்னாசி
- திராட்சை • கோலா • ரோஸ்
- சாத்துக்குடி • தக்காளி • கொய்யா
- மிக்சட்புரூட் • சாக்லேட் மில்க்
- ராஸ்ப்பரி • மாம்பழம் • ஸ்ட்ராபரி



Jark

தயாரிப்பாளர்கள்:

ஜார்க் எண்டர்பிரைஸஸ்
12, 2வது தெரு,
டாக்டர் திருமூர்த்தி நகர்,
சென்னை-600 034.

Concept/M/1020

தமிழ்நாடு முழுவதும் மாவட்ட வாரியாக ஸ்டாக்கிஸ்டுகள் தேவை.

டாக்டர் ஹைமாவதி பதில்கள்

கி. ராஜேஸ்வரி, சீர்காழி — 10.

எனது சகோதரிக்குக் கடந்த பத்து ஆண்டுகளாக வலிப்பு நோய், தூங்கும் போது திடீரென்று வருகிறது. பல மருந்துகள் கொடுத்தும் இதுவரை சரியாகவில்லை. அதை நிறுத்த என்ன செய்யலாம்?

தங்களது சகோதரிக்கு வலிப்பு (fits) வருவதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. அவரது வயது என்ன என்பது குறிப்பிடப் படவில்லை. நரம்பு மண்டலக் கோளாறினாலோ அல்லது மனவியாதியினாலோ கூட வலிப்பு வரலாம். நரம்பியல் நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெற்றுத் தகுந்த சிகிச்சை அளிக்கவும்.

எஸ். பூமணி, வ. உ. சி. மாவட்டம்.

எனக்கு வயது 40. மூன்று வருட காலமாக என்னுடைய இரு உதட்டிலும் வாய்ப்புண் ஏற்பட்டுள்ளது. இப்புண் ஆறுவதற்குரிய மருந்தை தயை செய்து தெரிவிக்கும்படி வேண்டுகிறேன். தினம் மூன்று தடவை வெற்றிலை உபயோகிக்கிறேன்.

நீங்கள் வெற்றிலை உபயோகிப்பதை நிறுத்த வேண்டும். பல் மருத்துவரிடம் சென்று பற்களைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள். ரிபோஃப்ளேவின் மாத்திரையை ஒரு நாளைக்கு மூன்று மாத்திரைகள் வீதம் ஒரு மாதம் சாப்பிட வேண்டும்.

எஸ். திருநாவுக்கரசு, விழுப்புரம்.

எனக்கு வயது 20. எனக்கு தைராய்டு குறைபாடு உள்ளது. அதனால் எடை இருந்தும் சில உறுப்புக்கள் சரிவர வளர்ச்சி பெறாமலும் உள்ளன. பல டாக்டர்களைப் பார்த்தும் பலன் இல்லை. என்ன செய்யலாம்?

தைராய்டு குறையுள்ள வியாதிக்கு மிக்ஸிடிமா என்று பெயர். இக்குறையை நீக்கச் சென்னை பொது மருத்துவமனையிலுள்ள **Endocrine Glands** நிபுணரிடம் அணுகி ரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொண்டு அவரின் ஆலோசனைப்படி தைராக்ஸின் மாத்திரையைச் சாப்பிடவும்.

......, சென்னை — 94.

எனக்கு 42 வயது. ஏற்கெனவே 3 குழந்தைகள் உள்ளனர். கடந்த 13.3.87 அன்று ஒரு அபார்ஷன் செய்து கொண்டேன். அந்த சமயத்தில்தான் (இரட்டைக் கரு) என்று தெரிந்தது. இரட்டைக் கரு ஏற்பட்டு விட்டால் இனி கருத்தரிக்க வாய்ப்பு இல்லையா, 2. Safe period என்றால் என்ன? விபரம் கூறுங்கள். நான் எப்போதும் இருபத்தைந்து தினங்களுக்கு ஒருமுறை மாத விலக்கு ஆகிறேன். 3. எவ்வளவு நாட்களுக்குப் பிறகு உடலுறவு கொள்ளலாம்?

பதில் 1: இரட்டைக் கருவிற்கும் இனி கருத்தரிக்காமல் இருப்பதற்கும் எவ்விதச் சம்பந்தமுமில்லை. பாதுகாப்பு முறையைக் கடைப்பிடிக்காவிட்டால் கருவடைய வாய்ப்பு உண்டு.

பதில் 2: மாதவிலக்கு வந்த முதல் வாரமும் கடைசி வாரமும் **safe period.** இது 100% சேஃப் என்று சொல்ல முடியாது. எதற்கும் கருத்தடைச் சாதனங்களை உபயோகிப்பது நல்லது.

பதில் 3: கருச்சிதைவிற்குப் பிறகு மூன்று மாதங்களுக்கு மேல் உடலுறவு கொள்ளலாம்.

டாக்டர் பதில்கள்

ஆர். கீதா, ஐதராபாத்.

எனக்குத் திருமணமாகி ஒரு வருடம் ஆகிறது. நான் இப்போது நாலு மாத கர்ப்பமாக இருக்கிறேன். திடீரென்று 15 நாட்களுக்கு முன்பு ஒரு நாள் உதிரப் போக்கு ஆரம்பித்து 2 நாட்கள் இருந்தது. இப்போது சாதாரணமாக உள்ளேன். இருந்தும் உதிரப் போக்கு ஆனதால் குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படுமா? 'ஸ்கேன்' செய்து பார்த்தால் பாதிக்குமா?

கைனகாலஜிஸ்டின் ஆலோசனையுடன் ஹார்மோன் இன்ஜெக்ஷன் போட்டுக் கொள்ளலாம். இதனால், குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படாது. பிரசவம் சாதாரணமாக இருக்கும். எக்ஸ்ரே சோதனைதான் கருவைப் பாதிக்கும். ஸ்கேன் டெஸ்ட் குழந்தையைப் பாதிக்காது.

தொகுப்பு: சுபா பாரதி

இம்மாத இல்லத்தரசி

முதல் பரிசு — குக்கர்
வள்ளிக்கிழங்கில் 'டோனால்ட் டக்'

தேவையான பொருட்கள்:

வள்ளிக்கிழங்கு — ½ கிலோ,
பால்கோவா — 150 கிராம்,
(இனிப்பு சேர்க்காதது)
ஏலக்காய்ப் பொடி — ¼ ஸ்பூன்,
புதிய பிரெட் ஸ்லைஸ் — 6,
காய்ந்த ரொட்டிப் பொடி — 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சைப் பட்டாணி — 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கரம் மஸாலா பவுடர் — ½ டீஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் — ½ டீஸ்பூன்,
மிக்ஸட் வெஜிடபிள் (கேரட், பீன்ஸ், கோஸ், நூல்கோல், வெங்காயம், 2 பச்சை மிளகாய், 2 பல் பூண்டு, பீட்ரூட், சிறிது இஞ்சி அனைத்தும் துருவியதில் மொத்தமாக ஒரு கப் எடுக்கவும்.)
உப்பு — சுவைக்கேற்ப
முட்டை — 1,
எண்ணெய் — 2 கப்,
சர்க்கரை கலந்த தேன் — 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
(சர்க்கரைப் பொடி — 4 டீஸ்பூன்,
+
தேன் — 4 கரண்டி),
பிடாவை அலங்கரிக்கும் தேங்காய்ப்பூ — 2 டீஸ்பூன்,
செர்ரி அல்லது கறுப்பு திராட்சை — 1,

செய்முறை:

ஒரு வள்ளிக்கிழங்கைத் தோல் சீவி, அதில் ½ கிழங்கை உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ் போல் பொரித்தெடுக்கவும். மறுபாதியை சிறுசிறு நீள்துண்டங்களாக நறுக்கி, பிங்கர் சிப்ஸாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.

மீதி வள்ளிக்கிழங்குகளைக் குக்கரில் வேக வைத்து தோல் நீக்கி, கோவா, ஏலப்பொடி சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும். இதனை 2 பகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும்.

முதல் பகுதி:

சிறிது எண்ணெய் தொட்டுக் கொண்டு ஜாமூன் போல் செய்யவும். ஒரு பாலிதீன் பேப்பரில் ஒரு ரொட்டித் துண்டை நீரில் நனைத்து அதன் மேல் வைத்து அதிகமான நீரைக் கையால் அழுத்தி வடித்தெடுக்கவும்.

ஜாமூனை வைத்து, பேப்பரை மடித்துக் கையால் அழுத்தி மூடி, ஜாமூனாக்கி எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். இதனைத் தேனில் உருட்டி தேங்காய்ப்பூவில் உருட்டி வைக்கவும்.

இரண்டாம் பகுதி

1 கப் மிக்ஸட் வெஜிடபிளைச் சில ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு லேசாக வதக்கி, வள்ளிக்கிழங்குடன் கொட்டவும். உப்பு, கரம் மஸால் பவுடர், மிளகாய்த்தூள் சேர்க்கவும். இதனை நன்கு பிசைந்து கொண்டு சிறுசிறு உருண்டைகளாக உருட்டி டைமண்ட் வடிவில் ஷேப் செய்து கொள்ளவும். முட்டையை உடைத்து நுரைக்க அடிக்கவும். ஷேப் செய்த உருண்டையை முட்டையில் தோய்த்து, பிரெட் பொடி தெளித்துப் பின் எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். முட்டை சேர்க்காமலும் இப்படியே செய்யலாம்.

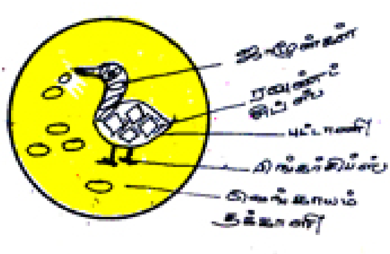
அலங்கரிக்க:

ஓர் அழகான பிளேட்டில் கீழ்க்கண்டவாறு அலங்கரிக்கவும். பட்டாணி கொண்டு

வாத்தின் அவுட்லைன் தயாரிக்கவும். வாய், கால் பகுதிகளை ஃபிங்கர் சிப்ஸ் கொண்டு அடுக்கவும். உடம்புப் பகுதியை நான்கு டைமண்ட் படத்தில் காட்டியது போல் அடுக்கவும். இடைவெளிப் பகுதியை வள்ளிக் கிழங்கு சிப்ஸால் நிரப்பவும். கழுத்து தலைப் பகுதிகளை ஜாமூனால் நிரப்பவும். செர்ரி அல்லது திராட்சையைக் கண்ணுக்கு உபயோகிக்கவும். பிளேட்டில் இதர பாகங்களை வெங்காயம், தக்காளி, ஸ்லைஸ்கள் கொண்டு நிரப்பவும்.

குறிப்பு: தட்டத்தில் வாத்தின் அவுட்லைன் தயாரித்துக் கொண்டு சிறிது மைதா மாவை நீரில் கலந்து தடவிப் பின் அலங்கரித்தால் அலங்கரிப்பது கலையாமல் தட்டத்தில் ஒட்டிக் கொண்டு அப்படியே இருக்கும். இது பட்டீஸ் தயாரிப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டது. கோவா சேர்த்திருப்பது நல்ல சுவையூட்டுகிறது. உங்கள் குழந்தைகளின் பிறந்த நாளுக்குச் செய்து மகிழ்ச்சியூட்டுங்களேன்.

— எஸ். நளினா, சேலம் — 4.





* மீரா



* அபிராமி



* ப்யூலா பிரகாசம்

இரண்டாம் பரிசு — பெர்குலேட்டர் ஸ்வீட் பொட்டேட்டோ புட்டிங்

தேவையான பொருட்கள்:

வள்ளிக்கிழங்கு — 250 கிராம்,
கேரட் — 125 கிராம்,
வெண்ணெய் — 125 கிராம்,
சீனி — 150 கிராம்,
மைதா மாவு — 125 கிராம்,
டூட்டி புரூட்டி — 100 கிராம் (பச்சை நிறம்)
உப்பு — சிறிதளவு,
பேக்கிங் பவுடர் — ½ டீஸ்பூன்,
ஏலக்காய் — 7,
எலுமிச்சம்பழச்சாறு — 1 டீஸ்பூன்,

செய்முறை:

வள்ளிக்கிழங்கு, கேரட் இவற்றின் தோலை நீக்கிவிட்டு, கொப்பரைத் துருவலில் துருவி வைத்துக் கொள்ளவும். வெண்ணெயுடன் பொடி செய்த சீனியைச் சேர்த்து நன்றாகக் குழைத்து, அத்துடன் வள்ளிக்கிழங்கு, கேரட் துருவல், சலித்த மைதா மாவு, பேகிங் பவுடர், உப்பு, டூட்டி புரூட்டி பழத்துண்டுகள், எலுமிச்சம்பழச்சாறு, ஏலக்காய்ப் பொடி சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். பின் இக்கலவையை வெண்ணெய் தடவிய பாத்திரத்தில் ஊற்றி, குக்கரில் வைத்து, ½ மணி நேரம் ஆவியில் வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.

சாஸ் தயாரிக்க :

தேவையான பொருட்கள்:

தண்ணீர் — 2 கோப்பை,
சீனி — ½ கோப்பை,
கோகோ — 3½ டீஸ்பூன்,
கார்ன்ஃபிளவர் — 2 டீஸ்பூன்,
வெனிலா எசென்ஸ் — சில துளிகள்.

செய்முறை:

தண்ணீரில் பொடித்த சீனி, கோகோ பவுடர், கார்ன்ஃபிளவர், எசென்ஸ் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி, அடுப்பில் வைத்து, கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். புட்டிங்கைப் பரிமாறும் போது, இந்த சாஸை ஊற்றிப் பரிமாறவும். புட்டிங் மூவர்ண நிறங்களுடன் பார்க்க அழகாக இருப்பதுடன் சாப்பிடவும் சுவையாக இருக்கும்.

—பியூலா பிரகாசம், நாகர் கோவில்—1.

மூன்றாம் பரிசு — வாளி வள்ளிக்கிழங்கு வடைகறி

தேவையான பொருட்கள்:

வள்ளிக்கிழங்கு — 250 கிராம்,
கடலைப் பருப்பு — 100 கிராம்,

பரிசுப் பொருட்கள் :



வெங்காயம் — 4,
பச்சை மிளகாய் — 4 அ 5,
இஞ்சி — ஒரு துண்டு,
மிளகாய்ப் பொடி — 2 ஸ்பூன்,
தனியா பொடி — 4 ஸ்பூன்,
மற்றும் முந்திரிப் பருப்பு, பிரிஞ்சி இலை, உப்பு, எண்ணெய்.

செய்முறை:

வள்ளிக்கிழங்கை அலம்பி குக்கரில் வேக வைக்க வேண்டும். கடலைப் பருப்பை அரைமணி நேரம் ஊற வைத்தபின் வடைக்கு அரைப்பது போல் அரைத்து வைக்க வேண்டும். வடை மாவு, வள்ளிக்கிழங்கு மசியல், சிறிது மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு ஆகிய வற்றைக் கலந்து வைக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, கலந்து வைத்துள்ள வடை கலவையைப் பகோடாவைப் போல் கிள்ளி எண்ணெயில் பொரித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

வாயகன்ற கனமான எவர்சில்வர் பாத்திரத்தில் 4 கப் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க விடவும். அதில் தனியா பொடி, மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். குழம்பாகக் கொதித்து வந்தபின் அதில் பிரிஞ்சி இலையைப் போட்டுக் கலந்த பின், பொரித்து வைத்துள்ள பகோடாவைப்போடவும். இந்தக்கலவையைநிதானத்தீயில் 5 நிமிடங்கள் வேக வைக்க வேண்டும். நன்றாகக் கலந்தபின் இறக்கி வைக்க வேண்டும். வாணலியில் சிறிது நெய் ஊற்றி அதில் மீதி உள்ள வெங்காயம், முந்திரிப் பருப்பு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றைப் பொன்னிறமாக வறுத்து வடைகறியின் மேல் கொட்டவும்.

இந்த வடைகறி, அப்படியே தட்டில் போட்டும் சாப்பிடலாம். அல்லது சப்பாத்தி, சாதத்துடனும் கலந்து சாப்பிடலாம்.

— மீரா பாஷ்யம், அகமதாபாத்.

ஆறுதல் பரிசு — வாட்டர் ஜக் ஸ்வீட் கூல் டிரிங்க்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு — 400 கிராம்,
தேங்காய்த் துருவல் — 2 கப்,
சர்க்கரை — 3 கப்,
தேன் — 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பைன் ஆப்பிள் — 1 (ஜூஸ் செய்யவும்),
பைன் ஆப்பிள் கலர் — சில துளிகள்,
பைன் ஆப்பிள் எசென்ஸ் — சில துளிகள்.

செய்முறை:

சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கைத் தோல் சீவி துண்டங்களாக நறுக்கி மிக்ஸியில் தண்ணீர் விட்டு அரைத்து பால் பிழிந்து சல்லடையில் வடிகட்டிக்கொள்ளவும்.சுமார்மூன்றுதம்ளர் பால் எடுத்துக் கொள்ளவும். தேங்காய்த் துருவலையும் நன்கு அரைத்துப் பால் பிழிந்து கொள்ளவும். இவ்விரு பால்களையும் கலந்து சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்பில் சுமார் பத்து நிமிடங்கள் கொதிக்க வைத்து இறக்கவும்., ஆறியவுடன் தேன் மற்றும் வடிகட்டிய பைன் ஆப்பிள் ஜூஸ், கலர், எசென்ஸ், சேர்த்து பிரிட்ஜில் வைத்து அருந்தலாம். மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

— ஆர். அபிராமி, கரூர்.,

ஆறுதல் பரிசு — வாட்டர் ஜக் வள்ளிக்கிழங்கு பப்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

வள்ளிக்கிழங்கு — ¼ கிலோ,
அவல் — 100 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் — 6, 8,
உப்பு — தேவையான அளவு,
சிறிதளவு பெருங்காயம்
அரிசி மாவு — கொஞ்சம்,
எலுமிச்சம்பழம் — 1,
தேங்காய் எண்ணெய் — சிறிது.

செய்முறை:

வள்ளிக்கிழங்கை நன்றாகக் கழுவவும். பிறகு பெரிய துண்டுகளாக வெட்டித் தோலோடு வேக வைத்துக் கொள்ளவும். அவலைச் சிறிதளவு தண்ணீரில் முக்கி வைக்கவும்.

வெந்த வள்ளிக்கிழங்குகளைத் தோலுரித்து, உப்பு, பெருங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்துக் கல்லுரலிலோ, மிக்ஸியிலோ மசிய அரைக்கவும். கடைசியாக, அவலையும் சேர்த்துக் கெட்டியாக அரைக்கவும். எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைச் சேர்க்கவும். சிறிது தேங்காய் எண்ணெயைத் தொட்டுக் கொண்டு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும்.

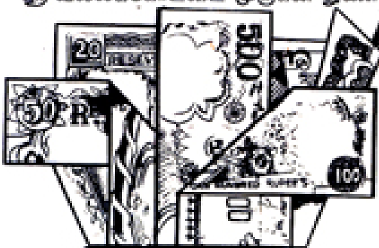
அரிசி மாவு சிறிதில் லேசாகப் புரட்டி அப்பளங்களாக இடவும். வெயிலில் காய வைக்கவும். பிறகு எடுத்து எண்ணெயில் பொரித்தால் சுவையான பப்ஸ் தயார்.

— ஆர். மாலதி, மதுராந்தகம்.

கல்வி வளர்ச்சி என்பது எவ்வளவு தூரம் நாம் முயற்சி எடுத்துக் கொள்கிறோம் என்பதிலும் எத்தனை மணி நேரம் சொல்லிக் கொடுக்கிறோம் என்பதையும் பொறுத்திருக்கிறது. குழந்தைகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத்தான் கற்றுக் கொள்ள முடியும். ஜாடி பெரியதாக இருந்தாலும் அதன் கழுத்து சிறியதாக இருக்கிறது. அதில் கொஞ்சமாகவும் நிரப்பலாம். அதிகமாகவும் நிரப்பலாம். ஆனால் அவசரப்பட்டால் நிரப்பிவிட முடியாது.

— ஏ. கே. நாசர்.

ஸ்ரீ வல்லக்கோட்டை முருகன் துணை



அவசியத் தேவைகளுக்கு அவசர உதவி பெற...

உங்களுக்கு 'எஸ்.எல்.என்' உதவுகிறது.
ரூ. 5,000/- முதல் ரூ. 1,00,000 வரை சீட்டு வரிசைகள்.

நடுத்தர வர்க்கத்தினர், தொழிலதிபர்கள், வணிக பெருமக்கள் இப்படி அனைவரது தேவைகளுக்கு ஏற்ப குறுகிய/நீண்ட கால் சீட்டுகள், அவசிய தேவைகளுக்கு- இன்றே 'எஸ்.எல்.என்' சீட்டு வரிசையில் சேர்ந்து பயனடையுங்கள்.

பரிசு
பெறுவதா பெரியது?
நினைவிருக்கட்டும்
பணம்
பெறுவதல்லவோ
உரியது

ஸ்ரீ லக்ஷ்மி நாராயணா
சிட்பண்ட்ஸ்

9C, பாரதி நகர், வடக்கு உஸ்மான் சாலை,
தி.நகர், சென்னை-600 017 போன்: 441339
கிளை: 283, நேதாஜி சாலை,
ஈரோடு-638 001. போன்: 61093

SAM: 674

இது ஒரு **எஸ்.எல்.என்** குரூப் நிறுவனம்

பேன் தொல்லையா?

நறுமணம் கமழும் கென்ஸ் தைலத்தை உபயோகித்து ஈறையும், பேனையும் அறவே ஒழியுங்கள். தலை முடியை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.



கென்ஸ்

'சிறந்த பேன் நாசினி'
ஈறுகளையும் கொல்லும்
பென்சொகெயின் கலந்தது.

தீங்கற்றது.



PHARM PRODUCTS

பார்ம் ப்ராடக்ட்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்
தஞ்சாவூர் - 613 007 தமிழ்நாடு
விற்பனை விவரங்களுக்கு எழுதவும்.

EXELADS/PP 105/TAM (R) 88

திருமண மலர்

* தெலுங்கு பிராமணர் வெள்நாடு பிரிவு கவுண்டின்ய கோத்ரம் திருவாதிரை நட்சத்திரம், எம்.ஏ., பி.எட்., படித்து மெட்ரிக் பள்ளியில் வேலை பார்க்கும் 28 வயதும் குடும்பப் பொறுப்புள்ள அழகான பெண்ணிற்கு அனுசரணையுள்ள வரன் அதே பிரிவிலோ/ உட்பிரிவிலோ தேவை. பெட்டி எண்: 6001.

* இந்தியன் வங்கியில் பணிபுரியும் வாணியச் செட்டியார் இனத்தைச் சேர்ந்த (27/1600/170) வரனுக்கு, மத்திய/மாநில அரசு/ வங்கி/ இன்சூரன்ஸில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. வரதட்சணை/ ஜாதி தடையில்லை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 6002.

* இந்து கள்ளர் வகுப்பைச் சார்ந்த, கௌரவமான குடும்பத்தைச் சார்ந்த, பி.ஏ. பட்டம் பெற்ற 27 வயது பெண்ணிற்கு, அதே வகுப்பைச் சார்ந்த, உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகக் குறிப்பு மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 6003.

* கொங்கு வேளாளக் கவுண்டர், காடை கூட்டம் சுவாதி நட்சத்திரம் 29/150 மாநிறம் ரூ.2000 மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் வசதியுள்ள வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த படித்த அழகுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 6004.

* சேலம் ஜில்லாவில் உள்ள இந்து ரெட்டியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த, மகம் நட்சத்திரம், வயது 25, படிப்பு பி.காம்., எல்.எல்.பி. சொந்தவியாபாரம்செய்யும்அழகுள்ள மணமகனுக்கு, அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அழகுள்ள நல்ல குடும்பப்பாங்கான பட்டப் படிப்புப் பெற்ற வசதியுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 6005.

* இந்து நாடார்/பிள்ளை, ஒரே பையன், 29/155/ரூ.1800, பி.யூ.சி. நிரந்தர வேலை, வசதியான முற்போக்கான குடும்பம், செவ்வாய் தோஷமுள்ள, அழகான, அதிக உயரமில்லாத பெண் தேவை, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர் ஜாதி பேதமில்லாது விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 6006.

* 33 வயது சோழிய வெள்ளாளர், ரூ.3250/— சம்பளத்தில் மத்திய அரசு பணி, எம்.எஸ்.சி. படிப்பு. இந்த வரனுக்கு அழகும், குணமும் நிறைந்த பெண் தேவை. சீர்வரிசை தேவையில்லை. ஜாதி, மத பேதமில்லை. விதவைகளும்/ கணவனால் கைவிடப்பட்டவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 6007.

* சொந்தமாக தொழில் நடத்தும் ரோமன் கத்தோலிக்க கிறிஸ்துவ படித்த தன்னம்பிக்கையும் அழகுமுடைய (30/176/2000—2500) மணமகனுக்கு படித்த நிர்வாக திறமையும் வியாபாரம், முற்போக்கு எண்ணமுடைய வேலை பார்க்கின்ற/வேலையில்லாத கிறிஸ்துவ (ரோமன் கத்தோலிக்க) மணமகள் தேவை. கோயம்புத்தூர், மாவட்டத்திற்குள் இருந்தால் நலம். பெட்டி எண்: 6008.

* வயது 51, நாயுடு வகுப்பு, நல்ல ஆரோக்கியமானவர், தாரமிழந்தவர், நிரந்தர வருமானம் (நிலம், வியாபாரம் மூலம்) உள்ளவருக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த 30 முதல் 40 வரை வயதுள்ள குடும்பப் பாங்கான குழந்தையில்லாத, பரந்த மனப்பான்மை, பக்தியுள்ள மணமகள் தேவை. எழுத படிக்கத் தெரிய வேண்டும். விவாகரத்து ஆனவர்களும் கணவனை இழந்தவர்களும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 6009.

* 30 வயதுக்கு மேற்பட்ட அழகிய படித்த அல்லது வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. மணமகன் நல்ல அழகும் தோற்றமும் உள்ள இந்து — நாடார் அரசு வேலை 42/167/1600 விவாகரத்தானவர் (கன்னியாகுமரி மாவட்டம்) குழந்தையில்லாத அழகிய விதவை பெண்ணும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 6010.

* சைவ பிள்ளை, 30 வயதுள்ள, பி.யு.சி. படித்து முதல் திருமணம் நடந்து விவாகரத்து பெற்ற பெண்ணுக்கு, சைவ வகுப்பு குணமுள்ள 40 வயதுக்குட்பட்ட அரசு துறையில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. சொத்து ரூ.20,000 பவுன் 10 கையிருப்பு உள்ளது. மனைவியை இழந்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 6011.

* சிகெந்திராபாத்தில் செட்டில் ஆன மத்திய அரசு அலுவலகத்தில் நிரந்தரமான வேலை பார்க்கும் 27 வயது/5'/எம்.ஏ., மாத வருமானம் ரூ.1800/— வாங்கும் கள்ளர் வகுப்பைச் சார்ந்த மணமகளுக்கு மத்திய அரசில் நிரந்தர வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 6012.

* நாடார் சமூகத்தைச் சேர்ந்த பி.எஸ்.ஸி., எம்.பி.எட்., படித்து, சென்னையில் புகழ் பெற்ற ஹையர் செகண்டரி பள்ளியில் ஆசிரியையாக மாதம் ரூ.1500 சம்பாதிக்கும் 28 வயது மாநிறமான அழகிய பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த உயர் படிப்பு, பள்ளி ஆசிரியர், வங்கி அல்லது அரசாங்க உத்தியோகமுள்ள தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 6013.

* வடகலை ஐயங்கார் ஹரிதம் மிருகசீரிஷம் 26, 5'4'' பி.ஏ., ரூ. 1000/— டைப் ஆபீஸ் போட்டோ கிராபர். இந்த வரனுக்கு வடகலை அல்லது தென்கலை தட்டெழுத்து சுருக்கெழுத்து தேர்ச்சி பெற்ற வேலையிலுள்ள அல்லது வேலையில் இல்லாத குடும்பப் பாங்கான அழகுள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 6014.

* தமிழ், கன்னடம், தெலுங்கு, மலையாளம் மொழிகள் சரளமாகத் தெரிந்த லெக்சரராக பணிபுரியும் மாத்வா, காஸ்யப பிராமண 36, பண்பும் அழகுமுள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல யோக்யதாம்சங்கள் கொண்ட நிரந்தர வருவாயுள்ள தொழில் அல்லது உத்யோகத்திலிருக்கும் மணமகன் தேவை. பிராமணர்கள் எந்த மொழியும், பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 6015.

* திருச்சி அசைவ சோழிய வேளாளப் பிள்ளை இனத்தைச் சேர்ந்த படிப்பு டி.எம்.ஈ., வயது 30, பம்பாயில் சொந்தத் தொழில் புரியும் மாதம் ரூ.5000/— ஈட்டும் அழகும், குணமும் உள்ள மணமகனுக்கு, அதே இனத்தைச் சார்ந்த அழகிய, குடும்பப்பாங்கான, பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 6016.

* Suitable alliance invited for Brahacharanam, Kousika Girl, 26 years, Star Thiruvadhirai,

Graduate, Convent educated, from well settled Boys. Sub-sects acceptable. Box No. 6017.

* Mutual/Separate alliance from Thenkalai Non-Kousika for Girl, 31/145/P.U.C./Typing Shorthand both Higher and her Brother 38/P.U.C./Revenue Inspector, prefers employed Girl. Sub-sect no bar. Respond with horoscope. Box No. 6018.

* Wanted good looking Sevva Dosham Bride for a tall, fair, handsome Telugu Devanga Chettiar Boy (Sevva Dosham), only Son — respectable family — 31/175/2000/-. Double Graduate working as Sales Officer in a Coimbatore based well reputed organisation. Apply with horoscope immediately. Box No. 6019.

* Alliance invited for Braha charanam, Sankrithi, Hastham, good looking Iyer Girl 20/5'3," final year B. Com., Suddha Jathakam, from Brahacharanam/Vadama Groom ACA/AICWA/MBA, good personality Govt. Job, well placed aged 24-28. Box No. 6020.

* Alliance invited from well settled Iyengar Boys around 34 years for a Girl well versed in household affairs fair complexion, 30/160/Matric Star Sadhayam, Naidrupa Kasyapa Gothram. Reply with Horoscope. Box No. 6021.

* Wanted an educated, employed, Hindu life partner for a Graduate, fair, attractive young girl, who is not fit for martial life. Those with same problem may apply. Box No. 6022.

* Alliance invited for Vadama Srivatsa Hastham, very fair, B.Sc., Nationalised Bank employed 29/5'6½," from fair Graduate employed Bombay based Girl. Send horoscope and Biodata to Box No. 6023.

* Allianced welcomed from Bride Grooms drawing salary around Rs. 1500/- for Iyer Girl — 33 years, Anusham, Srivatsa, Vathima S.S.L.C unemployed, 5'6," fair complexion sub-sect no bar. Decent marriage. Box No. 6024.

* Alliance invited from Bank/Insurance/others employed Girls for Vadama Srivatsa, directly recruited Bank Officer, B. Com., CAIIB. having Chevvai Dosham in 8th house 27/171/Rs. 3500/-. Box No. 6025.

* 37 வயதான மத்திய அரசு செட்டி வேலை ரூ. 3400/— ஊதியம் பெறும் கம்மாளர் குல மணமகனுக்கு வேலை பார்க்கும் அல்லது படித்த கம்மாளர் குல பெண் தேவை. மணமகன் வேலை இல்லியை விட்டு மாற்றத் தக்க நல்ல. குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 6026.

* பி.எஸ்ஸி. பி.எட்., படித்த தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியை வேலை பார்க்கும் பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு, பட்டப்படிப்பும், பண்பும் உள்ள, நல்ல வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. பெண் வயது 25, உயரம் 160 செ.மீ. உத்திராடம், கௌசிக கோத்திரம். தந்தை தென்கலை ஐயங்கார், தாய் சைவ செட்டியார் வகுப்பு. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஆதிபராசக்தி இயக்கத்தில் பற்றுள்ளவர்கள் வரவேற்கப்படுவார்கள். பெட்டி எண்: 6027.

* முதலியார் வகுப்பு, படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., உயரம் 5'3", மாநிறம், வயது 19, தையல் பயிற்சி உண்டு. குடும்பப்பாங்கான ஒரு சாதாரண நடுத்தர வகுப்புப் பெண்ணுக்கு படித்த, நிரந்தர வருவாயுள்ள குணநலம் மிக்க ஆண்மகன் தேவை. சாதி ஒரு பொருட்டல்ல; ஹிந்துவாயிருப்பது அவசியம். பெட்டி எண்: 6028.

* நல்ல அழகு, நிறம், 22 வயது, 160 செ.மீ. ஹரித கோத்ரம், திருவோணம், +2 மற்றும் டைப்ரைட்டிங், பிரஹசரணம் பெண்ணுக்கு சர்க்கார் துறை, எல்.ஐ.சி., பேங்க் வேலை பார்க்கும் 28 வயதுக்கு மேற்படாத ஐயர் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 6029.

* மத்வா கன்னட பிரிவைச் சேர்ந்த ஸ்ரீவத்ஸ, பூரட்டாதி பி. காம்., 25/163 மாநிறம், ஒரே பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் ஜாதகம் வரவேற்கப்படுகிறது. பெட்டி எண்: 6030.

* செங்குந்தர், டி.எம்.ஈ., ரேவதி, 28/175/1350. சென்னையில் பிரபல கம்பெனியில் உத்தியோகம் செய்யும் இளைஞருக்கு, சைவ உணவினரான, உத்தியோகம் பார்க்கும் தகுந்த மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரத்துடன் ஜாதகக் குறிப்பு அனுப்புக. பெட்டி எண்: 6031.

* இந்து நடுத்தர குடும்பம். 26 வயது சிவப்பு, குடும்பப்பாங்கான தையல், டைப்ரைட்டிங் தெரிந்த அழகான பெண்ணுக்கு பரந்த மனப்பான்மையுள்ள, படித்த வேலையிலுள்ள கண்ணியமான நல்ல வரன் தேவை. பெற்றோர் உறவினர் இல்லாதவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். வரதட்சணை கிடையாது. எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 6032.

* இந்து. செங்குந்தர் எம்.எஸ்.ஸி., எம்.எட்., படித்து தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியை வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு (35/155) அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல உத்தியோகத்தில்/வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டுள்ள வரன் தேவை. முழு விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 6033.

* தமிழ் ஐயர் பிரஹசரணம் கர்கி கோத்ரம் பூரம் 30/158/1500 பி.யு.சி. சென்னையில் மத்திய அரசு அலுவலகத்தில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு மத்திய மாநில சமமான தனியார் அலுவலகத்தில், சென்னையில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 6034.

* தமிழ் ஐயங்கார் வடகலை கௌண்டின்ய கோத்திரம், ஸ்வாதி நக்ஷத்திரம், சொந்த நிலம், பிஸினஸ், வயது 35, 5' 4", சிகப்பு நிறம், பி.யு.சி. படித்த அழகான வாலிபருக்கு, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வரை படித்த நல்ல குணமுள்ள வடகலை ஐயங்கார் மணமகள் தேவை. ஜாதகங்களுடன் விவரம் அனுப்புக. பெட்டி எண்: 6035.

* நல்ல குணமும் அழகும் நிறைந்த கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வயது 26, உயரம் 152 செ.மீ. (எம்.காம்.,) சென்னையில் மத்திய அரசாங்கத்தில் பணிபுரியும் திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளைமார் மணமகளுக்கு, அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த, சென்னையில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் கிடையாது. குடும்ப விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 6036.

* Alliance invited from Sozhia Vellala Grooms for Girl 23/143 cms, fair, good looking, passed +2 belongs to middle class family of Thanjavur District. Please apply with horoscope to Box No. 6037.



• Alliance invited for Bharadwaja Brahacharanam Iyer Boy — Pooradam — Suddha Jathakam, B. Sc., Graduate, General Insurance Employee 32/155/2500/- from Graduate, Govt/Insurance/Public Sector/Bank employed Girls. Box No. 6038.

• Wanted attractive Graduate working Girl around 24 for handsome Graduate North based Yadhav Pillai 29, reputed Firm. Caste no bar. Box No. 6039.

• சைவ வெள்ளாளர், பிள்ளை சிவகோத்ரம் வயது 23/150 செ.மீ/ எஸ்.எஸ்.எல்.சி. சிகப்பு பெண்ணுக்கு இதே இன அரசு வேலையில் சென்னையில் வசிக்கும் பட்டதாரி மணமகன் வயது 30—க்குள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் பெற்றோர்கள் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும். சைவ வெள்ளாளர் பிள்ளை சிவகோத்தரம் வயது 28. பட்டதாரி, ரயில்வே வேலையில் சென்னையில் உள்ள பையனுக்கு இதே இன +2 பாஸ் செய்து நல்ல குணங்களுடன் குடும்பப் பொறுப்புடனும் வயது 20—க்குள் உள்ள பெண் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் பெற்றோர்கள் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 6040.

• Well settled with broad out look Iyengar groom for very fair, slim, professionally qualified girl 29 years 5′2″ height. Inter-caste parentage Father Chettiar, Mother Iyengar. Box No. 6041.

• சௌராஷ்டிரா சமூகத்தைச் சேர்ந்த நல்ல குடும்பத்தில் அழகும் பண்பும் நிறைந்த படித்த, 33 வயது பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தில் 34—39 வயதுள்ள படித்து அரசாங்கம்/தனியார்/கம்பெனியில் புரியும், நல்ல குடும்பத்தில் ஒழுக்கம் நிறைந்த மணமகன் தேவை. சீர்வரிசைகள் நன்றாகச் செய்யப்படும். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 6042.

• சௌராஷ்டிரா குலம், மீனம் உத்திரட்டாதி. கன்ய மஹரிஷி கோத்ரம், வயது 20, படிப்பு 10+2, நல்ல குணமுள்ள, அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த அரசு அல்லது தனியார் துறையில் வேலை செய்யும் அல்லது நிரந்தர வருமானமுள்ள தொழில் செய்யும் (படித்து) பரந்த மனப்பான்மையுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 6043.

• வெள்ளாளர் வகுப்பைச் சார்ந்த அரசுப் பணியில் சம்பளம்



ரூபாய் 800/—ல் பணிபுரியும் குடும்பப்பாங்கும், குணமும் நிறைந்த 26 வயது பெண்ணிற்கு நல்ல பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 6044.

• தமிழ் ஐயர, வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், அஸ்வனி, வயது 33, 5′7″, மாநிறம், பி.காம்., சென்னையில் தனியார் துறையில் 900 ரூபாய் சம்பளம் பெறும் வாலிபருக்கு தனியார்/அரசு துறை அல்லது சென்னையில் மாறுதல் கிடைக்கக் கூடிய வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் குடும்ப விவரங்களும் தேவை. பெட்டி எண்: 6045.

• எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்து 36 வயது, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு படித்து, நிரந்தர வேலையிலுள்ள நல்ல மணமகன் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 6046.

• ஆரிய வைசியர் வயது 29, உயரம் 160 செ.மீ. வங்கியில் பணிபுரியும் சிவப்பு நிறம், திருவோண நட்சத்திரம் சின்னி செட்ல கோத்திரம் பெண்ணுக்கு வேலையில் உள்ள வியாபாரம் செய்யும் வரன்கள் தேவை. திருமணத்திற்குப் பின் பணியில் தொடர்வது பிள்ளை வீட்டார் விருப்பப்படி. பெட்டி எண்: 6047.

• Alliance invited from Telugu Velanadu Non-srivatsa Gothram educated good looking girl for well settled businessman aged 30 years owning Mosaic Tiles Factory at Bangalore worth Rs.2 lakhs — No encumberance Decent Marriage furnish details Horoscope to Box No. 6048.

• Alliance invited for Vadagalai Iyengar Boy Athreya Gothram M.Sc., Central Government Officer working in Tamil Nadu Age 37, Star Rohini, Height 5′9″ Girl should be Graduate slim, employment not must, subset. No bar. Box No. 6049.

• Wanted for Srivatsa Vadagalai Iyengar Boy, Pushyam Star. Working as Officer in Central Financial Institution. Age 27, Height 173 cms, Salary Rs. 3400/ p.m. Good looking, intelligent bride, Preferably Bank employed from good family. Thengalai. No bar. Reply with Horoscope and details to Box No. 6050.

• Alliance invited for Karkatha Vellala Graduate not working girl, aged 29 years, fair looking, height 5 feet and for a graduate boy employed in State Government. Hight 5.3 feet. Mutuals will also be considered. Those interested may apply to Box No. 6051.

• Alliance invited from employed groom for fair Vellalar Mudaliar girl, 33 years, PUC, Uthiram Star, Simmam Rasi, Early Marriage send Horoscopes with details. Box No. 6052.

• Alliance invited for Kammavar Naidu Boy. Officer in a Govt. undertaking. 27/175/3000. Quite handsome and dynamic personality. Youngest son and no encumbrance. Sevvai dhosham girl should be from Naidu community (preferably Coimbatore region), beautiful, educated and domestically trained. Reply with horoscope. Box No. 6053.

• திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த 25 வயதும், 5′7″ உயரமும் உடைய பட்டதாரிப் பெண்ணிற்கு, அதே வகுப்பைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. மணமகன் நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்தவராகவும், நல்ல வேலையுடையவராகவும் இருக்க வேண்டும். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 6054.

• இந்து அகமுடையார் (முக்குலத்தோர்) வகுப்பைச் சேர்ந்த சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் இஞ்ஜினியராக பணிபுரியும் டி.எம்.இ. (ரூ.2700) வயது 30 வாலிபருக்கு மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதக குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 6055.

• வடமாள் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம் ஆயில்யம் 4 ம் பாதம் வயது 22 உயரம் 5.5 சிகப்பு நிறமுடைய படித்த பட்டதாரி குடும்பப் பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள படித்த வரன்கள் தேவை. பெட்டி எண்: 6056.

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 50/—. தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்...... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

* சென்னை தொலைபேசியில் பணிபுரியும் மாதச் சம்பளம் 1100/— வயது 34, உயரம் 4'6" வன்னியர் ஜாதி. மணமாகி 6 மாதத்தில் கணவர் இறந்து விட்டார். குழந்தைகள் இல்லாத பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் அதே இனத்தில் தேவை. 40 வயதிற்குள் திருமணம் ஆகாத/மனைவியை இழந்தவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: மு. அண்ணாமலை நாயக்கர், நெ. 40, கிழக்கு ராஜ

தாரமிழந்தவர். 4 வயது பெண் குழந்தை உண்டு. மெலிந்த உடல் வாகுடையவர். தாய் மட்டும் உண்டு. பரந்த மனப்பான்மை, ஜாதகம் (உட்பிரிவுகள் சம்மதம்) உள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 6062.

* வாணிக செட்டியார், வயது 30, உயரம் 6 அடி. அஸ்த நட்சத்திரம், சேலம் உருக்காலையில் ரூ. 1700 சம்பளத்தில் பணிபுரியும் (டி.எம்.ஈ.) மணமகனுக்கு இதே இனத்தைச் சார்ந்த, +2 படித்த அல்லது பட்டதாரி படிப்புள்ள

* Alliances are invited from Broad minded, well employed Brahmin Grooms/Legally Divorced/ Widowers without encomberence 32 to 40 years for Iyer divorcee bride 29 years 163 cm, M.A., Fair Employed in Private Company at Madras Drawing Rs. 1000/ p.m. No Encumberance. Pooram, Kabi Gothram. Sub-sect No bar. Contact with details: V. Rama Murthi, 37C, Nathamuni Street, T. Nagar, Madras — 600 017.

Accounts Officer, Tamil Nadu Electricity Board with own house. Decent marriage. Smartha Sub-sects no bar. Send horoscope to Box No. 6070.

- Alliance invited from Graduate, good looking girl for Hindu Vellala Pillai Boy, 35/150 Bank Employee. No dowry. Box No. 6071.

- Wanted a Roman Catholic Solia Vellala/Mudaliar Bride groom, around 38-40, for a good looking bride 35, 165 cms, employed in a Central Government office. Box No. 6072.

- Hindu Nadar alliance from decent family good looking and fair complexioned girl wanted for a boy from well known business family aged 25, B.Com., Flight Engineer. Indian Air Force, earning above 2500 and having family assets. Family will be settled in the place of posting. Box No. 6073.

- Alliance invited from professionally qualified/ High First Class Graduate, Fair bride for Iyer Boy, Vadama, Vadhoola, Visaka (4th patham), Employed in Central Government, 28/171/1400/NLC/Neyveli. Send Horoscope. Box No. 6074.

- Alliance for Haridha Brahacharanam Tamil Mazhanadu Iyer Girl M.D. Paediatrics, Star Revati, 27 years, 150 cm, Preference to Doctors, Engineers, Professionals correspond. Box no. 6075.

- Handsome Engineer, from Hindu "Nattar" Community, Age 30 years, 175 cm, Having own Business and earning Rs. 4000/- per month, well settled in Bombay seeks bride around 25 fair, Minimum +2, from well to do and respectable families. Caste no bar, crrespond to R 10/14. Jai Shreedhan, Bangur Nagar, Goregaon (west), Bombay — 400 090.

- Alliance invited from well employed groom below 27 for middle-class Vadhyama Smartha Srivatsa Uthiradam girl 21/155 Convent educated in Kerala with Music Diploma, appeared B.Com. (Final) Reply with details, horoscope to Box No. 6076.

- சோழிய வெள்ளாளர் அசைவம் 25/166 செ.மீ./2000/– டி.எம்.ஈ. மாநிறமுள்ள பூச நட்சத்திரம் ரயில்வே பணியிலுள்ள வரனுக்கு இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல நிறமுள்ள மத்திய, மாநில அரசு பணியுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவும், ஆசிரியை பணியும் கவனிக்கப்படும். குடும்ப விபரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 6077.

- வடமாள், பாரத்வாஜ, ரோஹிணி, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. மத்திய சர்க்கார் உத்யோகம் 2500, 5'7'' உயரமுள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரனுக்கு, நல்ல குணமும், ஹைஸ்கூல் படிப்பு, குடும்பப்பாங்கான வேலையில்லாத சுமார் 38 வயதுடைய நல்ல குடும்பத்து பெண்ணும் வரனின் தங்கை, சதயம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. 5'2'' உயரம், வீட்டு வேலையில் தேர்ச்சிப் பெற்ற, வேலையில்லாத, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு உத்யோகம், நல்ல குணமுள்ள, 46—48 வயதுடைய வரனும் தேவை. பெண்ணும், வரனும் (இரண்டும்) உள்ளவர்கள் மட்டும் ஜாதகம், மற்ற விபரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 6078.

- துளுவ வேளாளர் வகுப்பு. பி.எஸ்.சி., வயது 30, உயரம் 5' 6'', மாநிறம், அசுவதி நட்சத்திரம், வீட்டு வேலையில் தேர்ச்சி பெற்ற பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த, டிகிரி படிப்பும் நல்ல உத்தியோகத்திலுமுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விபரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 6079.

- Wanted Madras based educated decent bridegroom for Maths Post Graduate First Class bride age 26 height 155 cms fair and well settled. Once mentally upset due to overwork/ambition. Treated well and now quite alright. Caste no bars. Apply to Box No. 6080

- நல்ல தோற்றம், நற்பண்புகள் நிறைந்த 30 வயது சோழிய வெள்ளான பட்டதாரி வாலிபர். தனியார் துறையில் வேலை. இவருக்கு தொழில் தொடங்க உதவி செய்யக் கூடிய அதிக வசதியுடைய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. இளம் விதவை, கால் மட்டும் ஊனமுற்றவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 6081.

- பிரஹசரணம், கச்யப கோத்திரம், பரணி நக்ஷத்திரம், ஸ்டேட் பாங்கில் பணிபுரியும், 30 வயதான மணமகனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. வேலை பார்க்காத பெண்ணாக இருந்தால் நல்லது. உயரம் 5'1''—க்குள் இருக்க வேண்டும். ஜாதகப் பொருத்தம் அவசியம். பெட்டி எண்: 6082.

- கன்னட தேவாங்கர் வகுப்பைச் சேர்ந்தவர் சொந்தமாக தொழில் புரிபவர் வயது 31. படிப்பு, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., பாஸ் செய்தவர். நல்ல அழகும், குணமும் உள்ள குடும்பப்பாங்கான அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. ஜாதகம், சுத்த ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விருப்பம் உள்ளவர்கள் உடனே தொடர்பு கொள்ளலாம். பெட்டி எண்: 6083.

- அஷ்டசகஸ்ரம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், சித்திர நட்சத்திரம் கொண்ட தேசியமயமாக்கப்பட்ட பாங்கில் வேலை பார்க்கும், 28 வயதான, எம்.காம்., படித்த நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு, நல்ல வேலையிலுள்ள 35 வயதுக்குட்பட்ட வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 6084.



பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம்: ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை—600 032. போன்: 4 3154 3, 4 34 157 4 34 14 5.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 48/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 120/—; விமானத் தபால் ரூ. 270/—.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 24/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 60/—; விமானத் தபால் ரூ. 135/—.

வாய் துர்நாற்றத்தைத் தடுத்திடுவீர்.
பற்சிதைவை எதிர்த்திடுவீர்.



கோல்கேட்டின் பாதுகாப்பு வளையத்தைப் பெற்றிடுவீர் !

வாய் துர்நாற்றம் இக்கட்டான சூழ்நிலையை உருவாக்குகிறது. சுவாசம் சுத்தமாக, புத்துணர்ச்சியுடன் திகழவும், பற்கள் உறுதியாக, ஆரோக்கியமாக விளங்கவும் முறையாக கோல்கேட் கொண்டு பிரஷ் செய்யுங்கள். அதுவே கோல்கேட்டின் பாதுகாப்பு வளையம்.



பற்களுக்கிடையே சிக்கிக் கொள்ளும் உணவுத் துணுக்குகளில் பாக்டீரியா வளர்ந்து, வாய் துர்நாற்றத்திற்கும் பற்சிதைவுக்கும் காரணமாகிறது.



கோல்கேட்டின் ஒப்பற்ற செயலாற்றல் மிக்க நுரை ஆழமாகச் சென்று, துர்நாற்றம் உண்டாக்கும் உணவுத் துணுக்குகளையும், பற்சிதைவை ஏற்படுத்தும் பாக்டீரியாவையும் நீக்குகிறது.



முறையாக கோல்கேட் கொண்டு பிரஷ் செய்வதனால், சுத்தமான, புத்துணர்ச்சிமிகு சுவாசத்தையும், உறுதிமிகு, ஆரோக்கிய மான பற்களையும் பெற்றிடுவீர்.

கோல்கேட்டின் புத்துணர்ச்சி தரும் பெப்பர்மென்ட் சுவை உங்களுக்கு விருப்பமானது !

Rediffusion/CP/5707 f TM

REGISTERED No. TN MS (S) [illegible]
Registered as a Newspaper in Sri Lanka

